الطبعة الثانية



الخوف

التغلب على القلق وإلغاؤه من الحياة اليومية

جوزيف أوكونور

مؤلف كتاب «الاعتماد على البرمجة اللغوية العصبية»
الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

نقلته إلى العربية

سهى نزيه كركي

جوزيف أوكونور

حرّر نفسك من الخوف

العبيكان



حرر نفسك
من الخوف

تصوير
أحمد ياسين

حرّر نفسك من الخوف

التغلّب على القلق وإلغاؤه من الحياة اليومية

جوزيف أوكونور

مؤلف كتاب «الاعتماد على البرمجة اللغوية العصبية»

الكتاب الأكثر مبيعاً في العالم

نقلته إلى العربية

سهى نزيه كركي

العبيكان
Obeikan

Original Title:

Free Yourself From Fears

by:

Joseph O'Connor

ISBN 1 - 85788 - 360 - 8

Published by: Nicholas Brealy London UK. Boston USA.

ISBN 0 - 0406 - 54 - 603 - 987

الناشر العبيكان Obeikan للنشر

المملكة العربية السعودية – شارع العليا العام – جنوب برج المملكة – عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: 2937581 / 2937574 فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرياض: 11517

الطبعة العربية الثانية **1429هـ ـ 2008م**

ح مكتبة العبيكان، 1429هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

أوكونور، جوزيف

حرر نفسك من الخوف. / جوزيف أوكونور؛ سهى نزيه كركي. ط**2**. – الرياض 1429هـ

250 ص؛ 16.5× 24 سم

ردمك: 0 - 0460 - 54 - 603 - 987

1 ـ الخوف أ. كركي، سهى نزيه (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 152.46 1429 / 1508

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan

المملكة العربية السعودية – العليا – تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4160018 / 4654424 فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض: 11595



انطباعات مختلفة عن كتاب

«حرّر نفسك من الخوف»

يُقال إنّ أعظم شعورين هما الحب والخوف اللذان يشكّلان أساساً للأحاسيس الأخرى. إنّ الخوف مصدر معظم المشاعر الصعبة التي نختبرها. لذلك، فإنّ تعلّم السيطرة على الخوف هو من أهم المهارات الحياتية التي على المرء تعلّمها.

يقدّم جوزيف أوكونور في كتابه معلومات وافرة وأساليب عدّة لمساعدة القرّاء على استيعاب مخاوفهم، وعلى تحويلها إلى عوامل إيجابية في حياتهم. إنّ هذا الكتاب، كسواه من مؤلفات جوزيف، يعرض موهبة الكاتب التي تجعله قادراً على تبسيط الأفكار بالرغم من تعقيدها، وعلى نقلها إلى القرّاء بأسلوب سهل وعملي.

«أنصح بقراءة هذا الكتاب، وأتوجّه بذلك إلى كلّ من يريد حياة سهلةً تعمّها الثقة بالنفس».

روبرت ديلتز، مؤلف كتاب «دور المستشار في زرع الوعي وفي تغيير المعتقدات من خلال اعتماده على البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة

«هذا الكتاب دليلٌ واضح يثبت أسلوب جوزيف أوكونور الراقي الذي يقدّم معلومات شديدة الأهمية من خلال كتاباته، لقد نجح أوكونور في إرشاد القرّاء إلى كيفية السيطرة على الخوف المنتشر في عالمنا الحالي».

سو ماكنايت، مؤلفة كتاب «البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة»

يعرض كتاب «حرّر نفسك من الخوف» معلومات جديدة، ونظرة مختلفة عن القلق الحياتي. يستخدم أوكونور لغةً سهلة في هذا الكتاب، ويمزج بين الفكر التحليلي والحسّي. باستطاعة المعالجين النفسيين والمديرين والعاملين في مختلف المجالات الاستفادة من التمارين العملية التي يقدّمها الكتاب لتعليم السيطرة على الخوف».

مايكل كولغراس، المؤلف الحائز على جائزة بوليتزير

والمدرّب على البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة



إهداء

○ إلى أندريا




الفهرس



مقدّمة

في الحادي عشر من أيلول من العام 2001، كنت في انكلترا، أمضي فترة بعد الظهر أقرأ الجريدة في كرسيّ مريح. دخلت ابنتي فجأةً إلى الغرفة وأخبرتني أنّها سمعت خبراً من الراديون مفاده أنّ مركز التجارة العالمي في نيويورك قد انهار. بدا الخبر غريباً للغاية ممّا دفعني إلى الشكّ فيما قالته ابنتي. قمت بتشغيل جهاز التلفاز لأطالع ما كان يحدث.

عرضت مختلف المحطات التلفازية صوراً باتت جزءاً من الكوابيس التي يختبرها معظمنا حالياً. استمرت هذه المحطات تعرض صور ارتطام الطائرتين بالمبنيين، وإنّ تكرار ذلك هو ما أدّى إلى تخزين هذه المشاهد في ذاكرة الجميع. شعرت بأنّ ذلك مجرّد كابوس أو بأنّني دخلت إلى عالمٍ آخر لا تنطبق عليه قوانين الحياة نفسها. كان المشهد مذهلاً ممّا جعلني أحدّق في شاشة التلفاز مدة نصف ساعة، غيرَ قادرٍ على مغادرة المكان. انتابني خوف شديد. خرجت بعد ذلك من الغرفة وأجهشت بالبكاء.

بعد أسبوع من الحادثة، أمعنت التفكير فيما جرى. تساءلت عن عدد المرّات التي عرضت فيها المحطات التلفازية هذه المشاهد المرعبة لانهيار البرجين. كم كرّرت وسائل الإعلام شريط الفيديو المرعب الذي أظهر ارتطام الطائرة الثانية بالبرج واختراقها له تماماً كالخنجر لا أعرف كم تمّ عرض هذه الصور. قرّرت ألاّ أشاهد انهيار البرجين مجدّداً، إذ إنّ المشاهدة مرة واحدة كان كافياً للتأثير عليّ إلى حدّ كبير. لن أنسى هذا المشهد ما حييت. هكذا يتبلور الشعور بالخوف. لربّما كانت وسائل الإعلام تسعى إلى هدفٍ نبيل هو عرض الحدث، وقد تكون الأحداث هي ما أجبرت المحطات على ذلك. إلاّ أنّ هذا الأمر أثّر بشكل سلبي على الوضع النفسي العام، خصوصاً أنّ المشاهد قد حُفرت في ذاكرة الجميع بشكل يصعب نسيانه.

إنّ تكرار أيّ صورة مروّعة يؤدّي إلى ترسّخها في الذاكرة ولذلك أثر طويل الأمد لا يختفي مع إزالة الركام. سيحمل معظمنا صورة انهيار البرجين معه في المستقبل، وإنّ هذا المشهد يؤكّد أنّنا لا نعيش في الأمان الذي كنّا نعتقده سائداً في مجتمعنا. بات العالم فجأةً أقلّ أماناً.

كانت هذه الأحداث حقيقية ومرعبة، وإنّنا لا نريد نسيانها. ستستمر العواقب ظاهرةً في حياتنا وفي مستقبلنا. إلاّ انّ طريقة تذكّرنا لها أمرٌ بالغ الأهمية. أدّى ارتطام الطائرتين بالبرجين إلى وفاة آلاف الأشخاص وإلى تدمير الكثير من المباني. إلاّ أنّ اسوأ ما دمّره ذلك الحادث هو راحتنا النفسية.

يشكّل كل راكب بريء وكلّ شخص بريء لقي حتفه في هذا الهجوم قصةً مأساوية لها دور مهم في إثارة الرعب وطغيان الخوف على حياتنا. إن طبيعة الحادث ولّدت عند الكثير من الأشخاص خوفاً من ركوب الطائرة (انخفض الطلب على السفر جواً بعد أحداث الحادي عشر من أيلول، وتدهورت حال الكثير من شركات الطيران التي اضطر بعضها إلى التوقف عن العمل). أدّى انهيار البرجين إلى خوفنا من المباني العالية (انخفض سعر الشقق في تلك المباني بشكل لا يُصدّق). زُرع في نفس بعض الأشخاص خوفٌ من المسلمين، وراقب الكثير منهم أولادهم أثناء نومهم، متسائلين عن الحال التي سيؤول إليها عالمهم.

يمكننا فهم الكثير عن الخوف من خلال التفكير بهذه المسائل المتأتية من حوادث مروّعة كالهجوم على مركز التجارة العالمي. إنّ وقوع أيّ حادث مماثل يؤدّي إلى خوف من المستقبل الذي قد يحمل معه موقفاً آخر مثيراً للرعب والقلق.

تحرير النفس من الخوف

يتمحور هذا الكتاب حول موضوع الخوف ويركّز على كيفية التخلّص من هذا الشعور. الخوف نوعان مختلفان هما الخيالي والحقيقي.

بالنسبة إلى الخوف الخيالي، فإنّه من نسج الخيال، حيث يقوم المرء بابتكار أحداثٍ لم ولن تحصل في الواقع. إنَّ الهدف الأول لهذا الكتاب هو إرشاد القرّاء، بشكلٍ واضح وعملي، إلى كيفية التغلّب على هذا القلق غير الواقعي.

كما أن هناك نوعاً آخر من الخوف الخيالي، وهو من النوع الغادر الذي أطلق عليه اسم الخوف الاجتماعي. إنّه قلق يتأثر بالأوضاع التي يعيش فيها المرء وتزداد حدّته وتتقلّص وفقاً لهذه الأوضاع. لقد أصبحنا أكثر قلقاً في أيامنا هذه، وهناك المزيد من الأحداث التي ستثير قلقنا في المستقبل. لقد بات الخطر يعمّ العالم، وغدا هذا الخطر قريباً جداً من منازلنا وعائلاتنا.

إنّ حياتنا موجّهة نحو ضرورة قيامنا بالعديد من الإنجازات إضافةً إلى تحقيق الأهداف المبتغاة. لذلك الكثير من الفوائد، إلاّ أنّ هذه المقاييس لا تخلو من السيئات والعوائق. كثيراً ما نشعر بأنّنا نشكو من علّةٍ ما إن لم ننجح وإن لم نحقق أحلامنا وإن لم نتمتع بالسلطة المطلقة وبالثقة بالنفس. يغلب علينا في تلك الحالات الإحساس بالفشل، ممّا يولّد شعوراً بالقلق الذي يصيب معظمنا.

إنّ الهدف الثاني لهذا الكتاب هو شرح هذا الجو الخانق المليء بالقلق الذي يعيق شعورنا بالراحة النفسية ويحول دون قدرتنا على النوم أو تناول الطعام. كما سأحاول في هذا الكتاب التوصل إلى اقتراحات قد تساعد على العيش بسلام في عالمٍ يخلو من القلق إلى حدّ كبير.

أمّا بالنسبة إلى الخوف الحقيقي، فإنّه إحساس وقائي ينتج دوماً عن تعرضنا لخطر ما. إنّ الهدف الثالث لهذا الكتاب هو إرشاد القرّاء إلى كيفية استغلال الخوف الحقيقي كوسيلة للحفاظ على الأمان.

إنّ هذا الكتاب عمليّ يعرض حلولاً عدّة لمسألة الخوف من خلال عرض سبلٍ سهلة للسيطرة على القلق. إلاّ أنّ الكتاب لا يقتصر على ذلك بل يركّز أيضاً على رفع مستوى الحياة، وهذا هو الهدف الرابع الذي أسعى إليه. عندما يتخلص المرء من الخوف الذي لا داعي له، يتمتع عندها براحة نفسية طوال حياته، من دون هذه الراحة، لا يتمكّن المرء من العيش بمتعة مطلقة تخلو من العوائق.

يغلب الطابع الشخصي على هذا الكتاب أكثر من أيٍّ من مؤلفاتي السابقة، خصوصاً أنّ على المؤلف نفسه الرجوع إلى تجاربه الحياتية في كتاب هدفه الإرشاد إلى النمو الشخصي للقرّاء. لذلك، تشمل صفحات هذا الكتاب الكثير

من الأمثلة التي تعود إلى تجربتي الشخصية، ويتمحور أهمها حول انتقالي من إنكلترا إلى البرازيل.

البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة

يعتمد هذا الكتاب على معلومات كثيرة تمّ استنتاجها بواسطة البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة. تمّ ابتكار هذا الأسلوب التحليلي في أميركا في منتصف السبعينيات من قبل جون غرايندر وريتشارد باندلير. تهدف هذه البرمجة إلى تحليل التجارب الشخصية للمرء مع التركيز على المشاعر والأفكار الباطنية. كما يتطرق هذا التحليل إلى كيفية قيام المرء بكل الأفعال وإلى محاولة تفسير سبب اختلاف الأفراد في المهارات والمواهب بالرغم من استمتاع معظمهم بالمعرفة نفسها وقيامهم بالأفعال ذاتها. تمّ ابتكار البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة بهدف دراسة الأشخاص الموهوبين لمعرفة ما يقومون به من أفعال تؤدي إلى كونهم استثنائيين. كانت الخطوة التالية، بعد الوصول إلى هذه المعرفة، تعليم هذه المهارات إلى الأفراد العاديين، خصوصاً أنّ هذه المهارات تفسّر وتؤثر على مختلف ما نقوم به في حياتنا.

كيف يتمّ توليد الخوف في نفوسنا؟ كيف نتعلّم الخوف؟ ما سبب شعور بعض الأشخاص بالخوف باستمرار بينما لا يختبر الآخرون الإحساس نفسه؟ السبب يكمن في تعلّمنا الخوف. لا يعني ذلك أنّه شعور عادي لا يثير الرعب في نفس من يختبره. إلاّ أنّ فهمنا للخوف – ولكونه إحساساً نقوم نحن بتوليده في نفوسنا – أمرٌ يساعدنا على التخلّص منه. تسمح البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة بالتغلّب على الخوف وتحرير النفس من مختلف العوامل المثيرة للقلق.

لا يحتاج المرء إلى تدريب خاص على هذه البرمجة ليتمتع بهذا الكتاب ويطبّق ما فيه من معلومات. في الكتاب تفسير وافر للأفكار الخاصة بالبرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة، ممّا يسهّل على القرّاء استيعاب هذا الأسلوب التحليلي. كما يقدّم الكتاب في قسمه الأخير معلومات أكثر عن هذا الموضوع.

محتويات الكتاب وأقسامه المختلفة

يتطرّق الجزء الأول إلى الخوف وإلى نوعيْ الخوف اللذين يعاني منهما المرء، مع التركيز على مصدرهما وكيفية تعلّم الأفراد لهما وتكلّمهم عنهما.

يقدّم الجزء الثاني استراتيجيات عملية وسهلة تساعد على التخلّص من الخوف الخيالي. قد يتعلّق الخوف بمسألة ستحصل في المستقبل كالقلق من إلقاء كلمة في حدث ما. كثيراً ما يزداد الشعور بالخوف كلّما اقترب موعد هذا الحدث. كما يخاف المرء من ذكريات ماضية سببت له الألم. يؤثر الماضي الأليم على الحاضر ويولّد شعوراً من الخوف يسيطر على حياة المرء ويحول دون تمتعه بالعفوية. هناك تقنيات عديدة تعمل على السيطرة على تلك المخاوف.

في الكتاب فصلان يتطرّقان إلى المخاوف الاجتماعية وكيفية تبلورها والطرق التي يجب اتباعها للتخلص منها. تساعد هذه الأساليب على التغلّب على القلق والتوتر اللذين ينبعان من الحياة اليومية. كما يتحدّث أحد الفصول عن تغيير المرء لحياته وعن العوامل التي قد تخيفه وتمنعه من القيام بتغييرات رغب بها. كثيراً ما نرغب في اتخاذ قرار ما أو القيام بخطوة معينة، إلاّ أنّ الخوف من المساس بالراحة التي اعتدنا عليها قد يردعنا عن هذا التغيير. يهدف هذا الفصل إلى كيفية البدء بالتغيّر وكيفية التأقلم مع هذا التحول، خصوصاً أنّ الوقت الانتقالي بين المرحلتين يشير إلى حالة من الارتباك بسبب زوال ما اعتدنا عليه وولادة أمور جديدة. في هذا الوقت، يشعر المرء بأنّه في منتصف رحلةٍ لا يستطيع الرجوع عنها.

يتمحور الجزء الثالث حول الخوف الحقيقي الذي يشير عادة إلى ضرورة الابتعاد عن المخاطر واتخاذ خطوات معينة لمواجهة هذا الخطر. كما يركّز هذا الجزء على أهمية أن يفرّق المرء بين نوعيْ الخوف، الخيالي والحقيقي. يعمل هذا الجزء على زرع الوعي في نفوس القرّاء ليصبح بوسعهم تحديد المخاطر عند تواجدها إضافةً إلى تجنبها. من خلال هذا الجزء، يصبح بإمكان القارئ اعتبار الخوف صديقاً لا عدواً، إذ يعي أنّ هذا الشعور بالخوف هو بمثابة إنذار وأنّه

ليس إحساساً يهدف إلى تحويل الحياة إلى كابوس دائم. إضافةً إلى هذه المسائل، يقدّم هذا الفصل مخططاً لمعرفة الأشخاص الذين يشكّلون خطراً في حياة المرء. هناك فصل يرشد القارئ إلى كيفية الاعتماد على الثقة والحدس من أجل الحفاظ على الأمان. كما يهدف فصلٌ آخر في هذا الجزء إلى تعليم القرّاء كيفية تحديد نسبة المجازفة في أيّ مسألةٍ كانت.

يلخّص الجزء الرابع ما سبق من فصول ويفسّر للقارئ كيفية استغلال الخوف وحيثياته من أجل التخلص منه. هناك فصل يتحدث عن السيطرة على الشعور بالامتعاض من الخوف، ويركّز هذا الفصل على أهمية التفكير السليم غير المتأثر بالعوامل المثيرة للقلق. أخيراً، يقدّم هذا الجزء المزيد من الاستراتيجيات التي يجب اتباعها للتغلب على المخاوف التي يبتكرها الإنسان والتي غالباً ما تكون غير حقيقية، إن كان ذلك على الصعيد الفردي أو الاجتماعي.

ليس الهدف الوحيد لهذا الكتاب المساعدة على التخلص من الخوف. إنّه دليل إلى كيفية الاستمتاع بالسعادة وبالراحة النفسية اللذين يغلبان على الحياة الخالية من المخاوف الخيالية.

وقع التسونامي الآسيوي أثناء المرحلة النهائية من تأليف هذا الكتاب. في السادس والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر من العام 2004، وقعت هزّة أرضية بلغت قوتها 9.3 على مقياس ريختر وعلى مقربةٍ من المحيط الهندي. كانت هذه الهزة الأرضية الأقوى منذ أربعين سنة وامتدّت على مساحة تبلغ ما يزيد على 700 ميل من قعر المحيط الهندي. أدّى ذلك إلى أن تسونامي بلغ ارتفاعه عشرة أمتار وسرعته 560 ميلاً في الساعة، ممّا ولّد فيضاناً مرعباً في أندونيسيا وتايلند والهند وسريلنكا. لقي ما يزيد على 120 الف شخص حتفهم من جرّاء هذا التسونامي وتدمّرت منازل آلاف آخرين. بعد هذه الكارثة، تساءل العلماء مجدداً إن على مجتمعاتنا أن تكون أكثر جاهزيةً لمواجهة كوارث مماثلة والتأقلم معها.

كان هذا التسونامي مأساةً أخرى عانى منها من كان موجوداً في هذه البلاد، ولكلٌ من هؤلاء الأشخاص تجربة شخصية تتحدث عن الشجاعة

والخسارة والدمار. تظهر هذه الكارثة الطبيعية، إضافةً إلى مأساة مركز التجارة العالمي، أنّ الأحداث المروِّعة تؤثر على الوضع النفسي للأفراد. إلاّ أنّ على هذه المآسي أن تجعلنا أكثر تعاوناً لنعمل معاً على محاربة الخوف والقلق. علينا القيام بما في وسعنا لتغلب الراحة النفسية على حياتنا، وذلك ما يهدف إليه هذا الكتاب. آمل أن تنجح الفصول كافة في تحقيق ذلك الهدف.

كلمات شكر وتقدير

أدين إلى زوجتي آندريا لايجيز بالكثير لأنّها قامت بتشجيعي إلى حدّ كبير وساعدتني على التأقلم مع العديد من المخاوف والمراحل الانتقالية في حياتي. كما أوجّه أطيب التقدير إلى ريتشارد باندلير وجون غرايندر اللذين ابتكرا البرمجة الفكرية للتجارب الحسيّة. أشكر المحرّر نيكولاس بريلي الذي ساعدني على تطوير هذا الكتاب حتى توصلنا إلى هذه الصيغة النهائية له. أثناء تأليفي هذا الكتاب، استمتعت بالموسيقى المتمثلة بأغنية «مولير دو سان بلاس»، إحدى أكثر الأغاني حزناً وهي من تلحين مانا. كما استمتعت بسماع معزوفات وأغانٍ أخرى لسانتانا وأنطونيو جوبيم وروبي ويليامز وداميين رايس وسارا ماكلوهان.

جوزيف أوكونور

سان باولو، شباط/فبراير 2005



الجزء الأول

اختبار الخوف

القوانين التسعة للخوف

1- الخوف شعور أساسي عند الإنسان والغاية منه هي حماية الأفراد.

2- يتشكّل الخوف نتيجةً لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جرّاء هذا الحدث.

3- أساس جميع المخاوف خشيةٌ من فقدان شخصٍ أو شيء ذي أهمية كبرى في حياتنا.

4- الخوف نوعان: الحقيقي والخيالي. إنّ الخوف الحقيقي ردّة فعل طبيعية على خطر حالي. أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج الخيال.

5- إنّ الشعور بالخوف إحساسٌ حقيقي مهما كانت مسبباته.

6- لجميع أشكال الخوف هدفٌ ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.

7- يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع والخوف من تخلّي الآخرين عنه. أمّا المخاوف الأخرى، فإنّها تنمو في نفس الفرد نتيجةً لإحدى العوامل التالية:

- مراقبة الآخرين.
- الصدمات الحياتية.
- تكرار التجربة المثيرة للخوف.
- الاطلاع على معلومات عن الخوف.

8- من الممكن أن يتّسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية:

- إن شعرنا بأنّ الموقف آمن.
- إن كنّا واثقين بعدم وجود خطر حقيقي.
- إن كنّا مدركين أنّ الموقف سينتهي بعد فترة معينة.

9- بوسع المرء أن يقوم بتوليد الخوف في نفسه.





تعريف الخوف

«الخوف غرفة مظلمة تتولّد فيها الأفكار السلبيّة»

مايكل بريتشارد

ما هو الخوف؟ ما معنى الشعور بالخوف؟ الخوف إحساس أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حمايتنا. الخوف شعور بالغ الأهمية، وهو إحساس بغيض يخالجنا عند اعتقادنا بأننا نتعرض للخطر. قد يكون الخطر حقيقياً أو خيالياً. كثيراً ما لا نتوقع الخطر، ولذلك، فإننا نشعر بالخوف عند تعرضنا إليه.

إنّ الخوف تعبير تجريدي، وينبع من ردّة فعل جسديّة عندما نرى أو نسمع أو نشعر أو نلمس أو نتذوق أو نشمّ شيئاً ما. قد يكون ما تختبره حواسنا أمراً حقيقياً وموجوداً في محيطنا، وقد يكون مسألةً من نسج خيالنا. مهما كان أساس هذا الشعور، فإنّ الخوف ليس شيئاً نملكه بل هو أمر نقوم به.

- **القانون الأول للخوف**

الخوف شعور أساسي عند الإنسان، والغاية منه هي حماية الأفراد.

ليس الخوف شعوراً جميلاً. قد يكون هذا الإحساس ضئيلاً أو حاداً إلى درجة الخفقان في القلب والاضطراب في المعدة. يخالجنا هذا الشعور عند سماع صوت مفاجئ أثناء الليل أو عند انتباهنا أنّ النافذة مفتوحة رغم أننا

أغلقناها. بإمكان الخوف أن يصيبنا بالضعف، وقد يدفعنا إلى التصرف دون تفكير مسبق. قد يكون المرء في أقصى درجة من الراحة والاسترخاء ومن ثمّ يدرك أنّه نسي إغلاق ملفّه الشخصي في كمبيوتر الشركة. عندها، ينهض بسرعة من كرسيه. قد يشعر المرء بالخوف بشكل تدريجي. على سبيل المثال، يزداد القلق كلّما اقترب موعد طبيب الأسنان أو موعد الخطاب الذي وافق المرء على إلقائه في لحظة جنون.

القاعدة هي أنّ الخطر يؤدي إلى أعلى درجات الخوف كلّما كان مفاجئاً أو آنياً. عندها، تكون ردّة الفعل سريعة للغاية.

العاملان الأساسيان للخوف

للخوف عاملان أساسيان، أولهما عامل موجود في البيئة المحيطة بالإنسان، والثاني هو كيفية فهم الإنسان لهذا العامل والتخيلات التي تتولّد في ذهنه عند اختباره لهذا العامل.

- **القانون الثاني للخوف**

يتشكل الخوف نتيجةً لحدث واقعي وللمعنى الذي يترسخ في مخيلتنا من جرّاء هذا الحدث.

هناك العديد من الأمثلة التي توضّح هذه العملية.

الجاذبية

تخيلوا أنكم تمشون وحدكم دون التفكير في أيّ أمر محدد. بدأ حلول الليل، وكنتم على وشك الوقوع في حفرة عميقة. تتوقفون فجأة وفي الوقت المناسب، وقلبكم يخفق بشدة وسرعة مذهلين. يحصل كل ذلك في نصف ثانية. العاملان المؤثران عليكم في البيئة الخارجية هما الحفرة وزلة قدمكم. تشعرون بالخوف إذ إنكم فجأة معرضون لخطر الوقوع ولإمكانية التعرض للأذى. الوقوع هو أحد أهم العوامل التي تخيف الإنسان منذ طفولته.

إنّ الخوف من الوقوع نوع من المخاوف الحقيقية. تتعلق هذه المخاوف بخطر حقيقي مفاجئ ويحدث في الحاضر. إنّ هذا الخوف شديد الأهمية إذ إنّه ينقذكم من الخطر ومن احتمال التعرض إلى الأذى.

إنكم تدركون قوة الجاذبية ولذلك يقرر جسدكم التراجع بسرعة قبل أن يسمح لكم الوقت بالتفكير في ذلك. لا تنتظروا أو تفكروا في المسألة أو تحاولوا أن تقرروا إن كان عليكم الوقوع في الحفرة أم لا. تتصرفون بسرعة، وتأتيكم التخيلات بعد ردّة الفعل الهادفة إلى تجنّب الخطر. تبدؤون بتخيل الأمور مباشرةً بعد ردّة الفعل وغالباً ما تتصوّرون الوقوع وما كان سيحصل عندها من أذى وألم. بعدها، تفكرون في مسائل أخرى كضرورة الانتباه في المستقبل عندما تكونون في مكان مظلم، ثم قد تشعرون بالغضب لأنّ شخصاً ما قد ترك الحفرة الخطرة كما هي دون وضع إشارة تنبيه. الغضب والخوف شعوران يأتيان معاً في كثير من الأحيان. في هذا المثل، تتعرضون للخطر ولكنكم تبقون في أمان. يخالجكم الشعور بالخوف بسبب العامل المؤثّر، وبعد ذلك تبدؤون بتخيل ما كان من الممكن أن يحصل.

رواق مهجور

إليكم مثلاً آخر. تخيّلوا أنكم في رواق مظلم ومهجور في وقت متأخر من الليل. تسمعون خطوات خلفكم. تلتفتون من حولكم وترون شخصاً غريباً وقوي البنية يرتدي معطفاً أسود ويلحق بكم مسرعاً. لا يظهر وجهه بشكل كامل بسبب الظلام.

تسرعون ولكنّه يسرع كذلك.

تبدؤون بالشعور بالخوف وتتساءلون عمّا دفعكم إلى التواجد في رواق مظلم ومهجور في هذا الوقت المتأخر. الطريق البديل أطول ولكنّه غير مظلم ويقصده الكثير من الناس.

تراودكم الأفكار بينما تفكرون بالأحداث المحتملة في هذا الرواق المظلم.

تشعرون بأنكم أغبياء وتتساءلون عن الدافع الذي جعل هذا الرجل يلحق بكم بسرعة. تتساءلون عمّا سيحصل إن بدأتم بالصراخ وتتمنون لو كان بحوزتكم أسلحة.

تعبرون الطريق.

يعبر الرجل الطريق كذلك.

عندها، تركضون مسرعين.

هذا هو الظرف الحقيقي في اللحظة الحالية. لم يحصل أي شيء ولكن الوضع قد يصبح خطراً. يدفعكم الخوف إلى الركض وتفكرون في ما يحدث وتتخذون الخطوات المناسبة. تفضلون أن يظن الناس بأنكم أغبياء على أن تتعرضوا للأذى. هذا الخوف حقيقي وآني: قد لا يكون هناك خطر حقيقي ولكن لا يسعكم الانتظار لاكتشاف إن كان حقيقياً أم لا. الخوف مزيج من العوامل الخارجية والتخيلات المتعلقة بها. إن قام الرجل الغريب بمهاجمتكم فعندها يكون الخوف شديداً وفورياً وحقيقياً.

كيف تقررون إن كانت الظروف خطرة حقاً؟ هل أنتم تحاولون تجنب خطر حقيقي أم خيالي؟ قد لا تكتشفون ذلك، ومن الأفضل اتخاذ الخطوات المناسبة مهما كانت نسبة الواقعية فيما يحصل. في هذا المثل نرى أنّ الخوف مفيد، حيث إنّه يحثّ المرء على اتخاذ خطوات معيّنة للهرب من الوضع الخطر.

الهبوط بالمظلة

إليكم مثلاً ثالثاً. تقررون الهبوط بالمظلة لجني بعض المال والتبرع به للجمعيات الخيرية. تتمرنون وتتعلمون كيفية الهبوط بأمان. تتحمسون إلى حد كبير. تشعرون بالراحة حول من معكم في المظلة وبالاستعداد للقيام بهذا العمل الخطر لجني المال والتبرع به.

يقترب موعد الهبوط، ممّا يؤدي إلى عدم قدرتكم على النوم في الليلة السابقة. تستيقظون متحمسين ويزداد خوفكم مع اقترابكم من أرض الهبوط. تأملون بأن تتوقف السيارة عن العمل أو ألاّ تتمكن الطائرة من الإقلاع بسبب الطقس السيئ. تركبون الطائرة ولا تخافون من ذلك بل من النزول من الطائرة وترك الأمان الذي تشعرون به على متنها. تضحكون وتتصرفون بشكل طبيعي كي لا يشعر من حولكم أنكم خائفون.

عند الارتفاع إلى 7 آلاف قدم، تستعدون للقفز وترتعشون خوفاً. لماذا يحصل ذلك؟ لأنّ مخيلتكم قد جعلتكم تفكرون في أحداث محتملة كالوقوع على الأرض إن لم يتمّ فتح المظلة أو كسر ساقكم إن هبطتم بشكل خاطئ. لم يسبق لكم أن قفزتم من على متن طائرة ويبدو ذلك الآن أمراً جنونياً. إلاّ أنكم متأكدون من أنّ تدريبكم كان كافياً وتثقون بمدربكم. تشعرون بالثقة بأنكم تعرفون حيثيات القفز وكيفية القيام بذلك. لديكم الثقة الكاملة بأن المظلة آمنة وبأنّ عدم قدرتكم على فتحها أمر غير محتمل. من المهم القفز لأنّ الكثير من الأشخاص قد تبرعوا بالمال لتستطيعوا إعطاءه للجمعيات الخيرية. كما أنّ عزة نفسكم تمنعكم من التراجع الآن. لذلك، تتنفسون بعمق وتتّكلون على الله وتقفزون.

تفتح المظلة.

بعد عدة دقائق، تهبطون على الأرض بأمان ويخالجكم شعور مذهل ينسيكم الخوف.

هذا المثل يشير إلى الخوف قبل القفز لأنّكم تتخيّلون ما قد يحصل. ليس الخوف متعلقاً بما يحصل بل بما قد يحدث. إنّه من نسج خيالكم.

قد تكون القفزة خطرة. إنّ الهبوط بالمظلة رياضة خطرة ويتعرّض ممارسوها للأذى في بعض الأحيان وقد يلقون حتفهم. لذلك، فإنّ لمخاوفكم أساس منطقي. ولكنّكم تدرّبتم جيداً على ذلك وتستطيعون الهبوط بأمان. تدفعكم الرغبة في التبرع بالمال إلى المضي في ذلك. بالرغم من أنّ هناك مجازفة، إلاّ أنكم مقتنعون بقدرتكم على القفز بأمان. الخوف هو من نسج خيالكم في هذه الحالة.

عندما تقفزون، تشعرون بحماس كبير قد يصعب على المرء تمييزه عن الشعور بالخوف. (إن لم تفتح المظلة، فإنكم تشعرون عندها بخوف حقيقي وآني).

العلاوة

إليكم مثلاً رابعاً. لقد مضى على عمل موظف ما في شركته حوالى سنة، ويشعر بأنّه بحاجة إلى علاوة. لقد كان عمله ناجحاً، وزوجته حامل، فهما بحاجة

الآن إلى مال إضافي للطفل. عليه أن يطلب من مديره الحصول على علاوة. مديره إنسان متطلّب ومن الصعب التحدث إليه. كما أنّه شخص لا يشعر مع الآخرين بظروفهم وطلب الحصول على علاوات. يدرك الموظف هذه الصفات التي يتمتع بها المدير ممّا يجعله خائفاً من الرفض أو من التعرض إلى التوبيخ أو من عدم الحصول على العلاوة. لم تحدث هذه الأمور ولكنّ مخيلته تدفعه إلى التفكير فيها، ممّا يحرمه من النوم وهو يحاول تحضير نفسه للاجتماع مع المدير في اليوم التالي.

هذا نوع من الخوف الخيالي. يخاف الموظف من مستقبل يتخيّله تماماً كحالة الشخص الذي يريد الهبوط بالمظلة. ولكنّ هذا المثل يشير إلى خطر لا يهدّد الحياة أو الصحة بل يهدّد ثقته بنفسه وعزة نفسه. إنّه خائف ممّا قد يحصل لا ممّا قد جصل. إنّه لا يعلم ما سيحدث ولكن النتيجة مهمة بالنسبة إليه.

سيشعر بالخوف قبل الاجتماع وأثناءه، ممّا قد يؤثر على مهارته في إقناع مديره بالحصول على العلاوة. لذلك، فإنّ الخوف قد يؤدي إلى فشل المهمة. كل ما بوسعه القيام به هو التحضير بأفضل طريقة ممكنة لإقناع المدير. كما عليه التأكد من أنّه في حالة نفسية جيدة. إن لم تكن العلاوة مهمة بالنسبة إليه فإنّ المسألة ما كانت ستخيفه. إنّ الأمر مهم للغاية حيث إنّ عائلته تهمّه، فالخوف عندها متعلّق بتفاصيل حياتية تهمّه.

الخوف من الثعابين

إليكم مثلاً خامساً وأخيراً. ذهب رجل يخاف من الثعابين إلى السينما لمشاهدة فيلم. وهو يستمتع به إلى حد بعيد يعلق البطل يعلق في حفرة مليئة بالثعابين السامة. عندها، يشعر الرجل بالخوف ويصبح غير قادر على مشاهدة الفيلم وخصوصاً هذا المشهد المليء بالثعابين. لا يقدر الرجل على متابعة الفيلم وينهض من كرسيه مسرعاً ويخرج من الصالة بسرعة.

هذا نوع من الخوف الخيالي، حيث إنّ الرجل لم يتعرض إلى خطر حقيقي. ما من ثعابين في السينما، ولكنّ ما شاهده أثّر عليه إلى حدّ كبير. هناك عامل

مؤثر أدّى إلى شعوره بالخوف، ولربّما كان لهذا الرجل تجربة قاسية مع الثعابين في طفولته.

تظهر هذه الأمثلة أنّ العوامل الخارجية والتخيلات تعمل معاً لتوليد الخوف. في بعض الأحيان، يكون العامل الخارجي هو المسبب الوحيد للخوف، وقد تكون التخيّلات العامل الوحيد المؤثّر على الإنسان. ولكن معظم حالات الخوف هي نتيجة هذين العاملين معاً.

العامل المشترك في هذه الأمثلة هو الخوف من فقدان شيء ما: الحياة، الصحة، أمر مهم، عزة النفس... الخسارة هي من أهم مسببات الخوف.

- **القانون الثالث للخوف**

أساس جميع المخاوف هو الخشية من فقدان شخص أو أمر ذي أهمية كبرى في حياتنا.

اتباع البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة لمواجهة الخوف

إنّ هذا الأسلوب متعلّقٌ بكيفية تكوين التجارب وكيفية فهمها في عقولنا وأجسامنا وكيفية التعبير عنها.

يرتبط هذا الأسلوب بالذهن وبتفكيرنا. نستخدم حواسنا للقيام بتجاربنا وللتجاوب مع العالم الخارجي، كما نستخدم هذه الحواس في ذهننا للتفكير في هذه التجارب. وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، فإنّ التفكير يعتمد على استخدام الحواس ذهنياً. إننا نعتمد على صورٍ وأصوات ذهنية يتم توليد المشاعر وفقاً لها. قد تكون هذه الصور والأصوات مسائل نتذكرها من تجارب سابقة أو أمور نتخيلها.

يقوم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة بمحاولة فهم المعاني التي نعطيها للعوامل المخيفة. لا يتعلق هذا الأسلوب بما نفكر فيه بل بكيفية تأثير ما نفكر فيه. على الخوف وكيفية توليد هذا الشعور من جراء أفكارنا. كيف نستطيع

تفسير خوف بعض الناس من المرتفعات أو الكلاب أو المصاعد في حين أنّ الأشخاص الآخرين لا يخشون هذه الأمور؟

على سبيل المثال، قد يخشى رجل ما الكلاب لأنّ تفكيره في هذه الكلاب يؤدي إلى تخيّل النباح وهجومها على الناس. قد لا يكون مدركاً لهذه الصورة التي يتخيلها ولكنه يدرك خوفه من الكلاب. قد تكون الصورة نتاج تجربة مرّ بها في طفولته عندما واجه كلباً ضخماً وعنيفاً، ولربّما لم يستطع نسيان هذه التجربة. ما يزيد من أهمية البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة هو أنّ هذا الأسلوب يحول دون ضرورة العودة إلى الذكريات المؤلمة. بواسطة هذا الأسلوب، يصبح بوسع الإنسان تشكيل تخيل آخر خاص بالكلاب، ممّا يزيد من راحته حول هذا الحيوان.

بوسعنا تطبيق المبدأ نفسه على أيّ خوف. تشير البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة إلى أننا نكتسب المخاوف من جراء تجاربنا وأهلنا وأصدقائنا والمعلومات الخاطئة التي نسمعها. يساعدنا أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة على التخلص من المخاوف من خلال تغيير طريقة تفكيرنا. يتم توليد الخوف والقلق من خلال طريقة تفكيرنا وليس عبر ما نفكر فيه. يعرض هذا الكتاب استراتيجيات تعتمد على هذا الأسلوب وتسعى إلى التخلص من الخوف.

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أنّ الماضي يؤثّر على مشاعرنا في الحاضر. الصور والأصوات والأحاسيس والمذاقات والروائح هي تفاصيل تتعلّق بالحالة النفسية للإنسان، وقد تكون موجودة في البيئة الخارجية كتفاصيل حقيقية، وقد تكون من نسج الخيال. يتم تكوين هذه التفاصيل من خلال التجارب الماضية أو من خلال تكرار هذه التجارب في حياتنا.

إنّ هذه الصور والتفاصيل الحسيّة هي أساس العادات وقد تؤدّي إلى مشاعر إيجابية أو سلبية. ما يهمنا في هذا الكتاب هو التفاصيل الحسيّة التي تولّد الخوف. من خلال البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، يصبح بوسعنا إدراك التفاصيل الحسيّة ومن ثمّ تشكيل ردّات فعل مناسبة لها.

اللغة وردّات الفعل الجسديّة

في هذا الأسلوب اعتماد على اللغة وكيفية التحدث عن التجارب. إنّ هذا الوصف يشير إلى كيفية شعورنا حيال هذه التجارب. إنّ تغيير الكلمات التي نستخدمها لوصف التجارب يؤدي إلى تغيير المشاعر، خصوصاً في حالات الكلام الذاتي الذي يدفع المرء إلى الخوف في كثير من الأحيان.

كما يعتمد أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة على ردّات الفعل الجسديّة عند الإحساس بالخوف كانقباض الصدر ووجع المعدة. هناك الكثير من الطرق للتأثير على هذه المشاعر وليس فقط على التحكّم بالخوف الآني. بإمكان المرء أن يصبح شخصاً أكثر هدوءاً في هذه الحالات، ويقدم أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة وسائل بالإمكان الاعتماد عليها للتخلص من الخوف وللتخلص من التفكير الذي يولّد الخوف.

الجسم والخوف

مهما كان سبب الخوف، فإنّ هذا الشعور يظهر في الجسم بشكل جليّ. لا يسعنا أن نكون خائفين ذهنياً، والخوف يربط الجسد بالعقل وبالعوامل المخيفة.

كيف يتولّد الشعور بالخوف؟ ما الذي يحصل؟ هناك دراسات تشير إلى العوامل والظواهر الجسديّة المتعلقة بهذا الإحساس.

تخيلوا أنكم رأيتم ظلاً خارج النافذة وسمعتم صوتاً مريباً وأنتم تجلسون بمفردكم وتشاهدون التلفاز أثناء الليل. قد يكون ذلك أمراً يهدّد سلامتنا ولذلك، فإنّ الأعصاب تتأثر أكثر من الأفكار في هذه الحالة.

يتحرك العامل المؤثّر من الأذن إلى العين إلى الذهن. ومن هناك، تبدأ ردّة الفعل الجسدية المتمثلة بالأعصاب. تتحرّك هذه الأعصاب ابتداءً من العقل حيث يتمّ تحليل ما يراه المرء ويسمعه ومن ثمّ يتمّ وصله بتجارب وذكريات ماضية.

إن استطعتم طمأنة الذات بأنّ العامل المؤثّر لا يعني أيّ شيء، فإنّ الأعصاب لا تتأثر عندها. إن لم تكونوا متأكدين من ذلك، فإنّ العقل عندها يتأثر بشكل

أكبـر ويمتد هـذا التأثيـر على منـاطق أخرى من الدماغ، ممّا يؤدّي إلى حذر أكبـر عند الإنسان.

إنّ أكثـر أجـزاء العـقل أهـميـة وتأثيـراً في هذه الحـالة هـو اللوزة الذهـنيـة المسـؤولة عن الخـوف. إن تمت إزالة هذه اللوزة من العـقل، فـإنّ المرء لن يشـعـر عندها بالخوف ولن نصبح قادرين على رؤية ظواهـر الخـوف عند الآخرين. اللوزة الذهنية في تـأهب مستمر بحثاً عمّا قد يكون مخيفاً من حولنا. عند تأثر اللوزة بعـامل خارجي، فـإنّها تولّد ردّات فعل جسدية وذهنيـة وأحـاسيس مـختلفـة. اللوزة متصلة بـأجزاء العقل المسؤولة عن الحـركـة وعن النظام العصبي. لذلك، تظهـر الأحـاسيس جسدياً على الوجه وعلى الجسم الذي كثيـراً مـا يتوقـف عن الحركة لبعض الثواني من أجل لفت النظر إلى ما يجري من خطر حولنا.

المواجهة أم الهرب؟

النتيـجـة لذلك الأمـر تكون إمّا المواجهـة أو الهـرب، ويتمّ ذلك بسـرعـة هـائلة ودون تفكيـر. يؤثر الهاييـوتلاموس في العقل على الغدد التي تفرز مـواد كيميائية تـرفع الأدرينـالـين والكورتيـــزول في الدم. عندهـا، يحسّ المرء بوجع فـي المعـــدة وبتغيرات جسـدية أخرى.

يقوم الهيبوتلاموس بإفراز مواد تعمل كأدوية مخففة للآلام، ممّا يسهّل على المرء تحمّل الأوجاع والانـزعـاج. كمـا تعمل هذه الإفـرازات على زيادة الحـذر عند الإنســان. يتـوسع بؤبؤ العين، ممّا يجـعل المرء يرى بشكل أوضح. نُصـاب عندهـا بالقـشـعـريرة وتصبح حـواسنا أكـثـر حسـاسيّـةً. نشـعـر بمـا نلمسـه بشكل أكبـر وبالذبذبات والرياح. كما يصبح سمعنا أقوى من السابق وتتقبض أوتارنا الصوتية ممّا يجعل الصوت أعلى وأقوى. يتدفق الدم في عضـلات أكبـر حـجمـاً يُسـبّب تضخمها توسّع الشـرايين. تزداد دقـات القلب ويرتفع ضغط الدم. يصبح تنفسنا أسـرع وأعـمق لنغـدو أكثـر قـدرة على إدخـال الأوكسـجين إلى الدم ممّا يجـعل العضلات أكثر حساسيةً. عندها، نصبح مستعدين لاتخاذ الخطوات المناسبة.

عند زوال الخطر، نهدأ ولكنّ العودة إلى حالتنا الطبيعية تستغرق وقتاً أطول. يستمر حذرنا لبضع دقائق إضافية. إنّ الظواهر الجسدية الخاصة بالخوف هي نفسها التي تكون واضحةً عند الشعور بالغضب، والإفرازات الهرمونية تكون نفسها في هذه الحالات أيضاً. إنّ هذا يفسّر سبب كون بعض الأشخاص عنيفين بعض الشيء حتى عند زوال الخطر.

على سبيل المثال، تخيلوا إحدى الأمهات وهي تمشي مع أطفالها. يركض أحد الأطفال إلى منتصف الطريق وأمام إحدى السيارات. تتوقف السيارة في الوقت المناسب والطفل يبقى بأمان. تعانق الأم طفلها ولكنها قد تصرخ في وجهه أيضاً. إنّ ردّة فعلها عند شعورها بالخوف هي التي تدفعها إلى ذلك.

تكون ردّة الفعل الجسديّة هي نفسها في حالتيْ الخوف الحقيقي والخيالي. يتم إفراز المواد نفسها، ويتحضّر الجسم للمواجهة أو للهرب في كلتا الحالتين. الفرق هو أنّ الخوف الخيالي لا يتطلّب ردّة فعل خاصة بخطر حقيقي وآني. تكون ردّة الفعل مفيدة وفعّالة في حالات الخطر المباشر وليس في الحياة اليومية. عندما يكون الخوف خيالياً، فمن غير الضروري أن يكون الجسم متيقظاً. هذا ما يؤدي عادة إلى القلق والتوتر. إنّه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وإلى عدم القدرة على الهضم، ويؤثر كذلك على نظام المناعة. إنّ ذلك يشلّ التفكير لأنّ الدم يتدفق عندها في العضلات الضخمة ويبتعد عن الدماغ.

يعاني بعض الناس من القلق والتوتر، ممّا يؤدي إلى صداع وغثيان، إضافةً إلى رؤية غير واضحة وأوجاع في الظهر وخفقان في القلب وصعوبة في الهضم. ليس التوتر المزمن أمراً جيداً حيث إنّه يزيد الخوف. من المهم أن يزول الخوف الخيالي من أجل الحفاظ على السلامة الجسديّة.

لاستكشاف الظواهر الجسديّة للخوف، عليكم ملاحظة ذلك جيداً ومعرفة ما يجري عند اختباركم الخوف. إنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة تسمح لكم باكتشاف أحاسيسكم من خلال الشكليات الثانوية الحسيّة التي تشكل الأفكار. على سبيل المثال، لأي صورة ذهنية لون وعمق وموقع. أمّا الأصوات،

فهي إمّا عالية أو منخفضة، حقيقيةً كانت أم من نسج الخيال. للأحاسيس موقع وحجم. إنّ هذه التفاصيل هي أمثلة للشكليات الحسيّة.

التمرين التالي يعتمد على الشكليات الحسيّة والحركية من أجل اكتشاف ما تشعرون به عند الخوف. عليكم معرفة الإحساس كما هو الآن لتستطيعوا ملاحظة تأثير الاستراتيجيات المطروحة في الكتاب عليها:

- **تمرين لتحرير النفس من الخوف**

■ **كيف تعلمون أنكم خائفون؟**

تذكّروا تجربة مخيفة مررتم بها في الماضي.
أين أحسستم بالخوف في جسدكم؟
هل كان الشعور ساخناً أم بارداً؟
كم بلغت مساحته؟
كم بلغت شدّته؟
ماذا كان حجمه؟
تذكّروا كلّ ما أحسستم به.

على سبيل المثال، فإنّ انتباهنا ينجذب عادةً إلى وجع المعدة، ولا ندرك عندها أننا قد أصبنا بقشعريرة (في المنطقة الخلفية من العنق وفي أجزاء أخرى من الجسم).

عندها، لا نلتفت إلى جميع الظواهر الجسدية، كسرعة تنفسنا على سبيل المثال.

الخوف لا يقتصر على المعدة وعلى الألم في تلك المنطقة.





الخوف: صديق أم عدو؟

«إنّ شكوكنا خائنة تسلب النجاحات التي نستطيع تحقيقها إن لم نخش المحاولة»

ويليام شيكسبير

الخوف نوعان هما الحقيقي والخيالي. يشعر المرء بالخوف الحقيقي عند حدوث أمرٍ ما يشير إلى خطر معين، ممّا يحثّه على اتخاذ خطوات عديدة لتجنب الخطر. يشكّل ذلك ردّة فعل طبيعية وشديدة الأهمية، إذ إنّها تهدف إلى الحفاظ على الأمان. لذلك، للخوف الحقيقي درجة عالية من الفائدة.

أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنّه من نسج خيال المرء ويتعلّق عادةً بما قد يحدث من أمور لا نريد وقوعها في المستقبل. للخوف الخيالي الهدف نفسه وهو الحفاظ على الأمان. إلاّ أنّه غير مفيد باستثناء تحفيزه لنا في بعض الأحيان لاتخاذ خطوات معينة تساعدنا على تجنّب الأحداث السيئة في المستقبل. يتخذ هذا الخوف شكل ارتيابٍ غير دقيق، خصوصاً أنّ شعورنا به متأتٍّ من أمر خيالي لسنا كاملي الإدراك له.

عندما يثير حدثٌ ما خوفاً خيالياً، تغلب علينا في معظم الأحيان أفكارٌ من نسج خيالنا، ولكنّها تظهر بعد سيطرة هذا الخوف علينا. إنّ الخوف الحقيقي أقوى من الخوف الخيالي ويؤثر على المرء وعلى راحته النفسية بشكل أكبر. يتمتع

الشعور الغريزي بالخوف بالمظاهر نفسها عند الإنسان، حقيقياً كان أم خيالياً، وإن كان متأتياً من أحداث واقعية أم مبتكرة. إنّ نوعيْ الخوف حقيقيان، ولا

> • **القانون الرابع للخوف:**
>
> الخوف نوعان: حقيقي وخيالي، إن الخوف الحقيقي ردّة فعل طبيعية على خطر حالي. أمّا النوع الثاني من الخوف، فإنه من نسج الخيال.

يفرّق ذهننا بينهما. الدليل على ذلك هو أنّنا نختبر أثناء نومنا أحلاماً مرعبة هي من نسج خيالنا.

فوائد الخوف

لنوعيْ الخوف بعض الفوائد، خصوصاً أنّهما يهدفان إلى تحقيق مسائل إيجابية في حياة الإنسان. إنّ الخوف الحقيقي ردّة فعل تبلورت عبر الزمن، والهدف الأساسي لهذا النوع من الخوف هو الحفاظ على الأمان. إنّه إحساس بغيض، ممّا يحثّ المرء على محاولة القيام بما بوسعه للتخلّص منه. يتحضّر العقل والجسد عندها لمواجهة أيّ خطر.

للخوف الخيالي هدفٌ يتمثّل في محاولة حمايتنا، أو حثّنا على الانتباه، أو إنذارنا عند وجود أيّ خطر أو تحفيزنا على تحليل الموقف. إلاّ أنّ ذلك لا يتمّ بطريقة مجدية، إذ إنّنا نتخيّل الخطر ومن ثمّ نشعر بالخوف بالرغم من أنّ الموقف هو من نسج خيالنا. يهدف هذا الكتاب إلى تحرير النفس من الخوف الخيالي ولكنّه لا ينكر أنّ لهذا النوع من الخوف هدفاً يستحق الاحترام. هناك أساليب أخرى يستطيع المرء من خلالها الحفاظ على الأمان وتحليل الموقف الموجود فيه وتوخي الحذر، وجميع هذه الأساليب أكثر فاعلية من الخوف الخيالي.

> • **القانون السادس للخوف:**
>
> لجميع أشكال الخوف هدف ذو تأثير إيجابي على حياة المرء.

الخوف الحقيقي

ينذرنا الخوف الحقيقي إلى وجود أيّ خطر مفاجئ في حياتنا. إنّه شعور بغيض، ولكنّ الهدف منه هو الحفاظ على الأمان وحمايتنا من الموت. يعلّمنا الخوف الحقيقي تجنّب المخاطر المستقبلية أو إيجاد وسائل نستطيع من خلالها التجاوب مع أي خطر يظهر في حياتنا.

قد يشكّل الخوف الحقيقي مشكلةً إن أدّى إلى شعوركم بالضعف عوضاً عن حثّكم على الهرب أو المواجهة. كثيراً ما لا يسمح الموقف بالتفكير بما يجب القيام به، وغالباً ما تكون ردّة الفعل عفوية. قد تشعرون بالخوف الحقيقي في مواقف لا يسودها الخطر. قد ترون خيالاً وأنتم تمرّون في شارع ما، وقد يجعلكم ذلك تظنّون أنّ هناك ما سيسقط عليكم. تشعرون عندها بالخوف وتبتعدون بسرعة عن المكان. في معظم الأحيان، يكون ذلك أمراً غير موجود أو مجرّد ظلٍّ تسببت فيه أشعة الشمس. إلاّ أنّ الخوف في هذه اللحظة كان حقيقياً، حيث إنّكم كنتم مقتنعين عندها بوجود خطر. يتعلّق ذلك بإدراككم الحسّي لما حصل. إن استمررتم بالمرور في الطريق وأنتم تخشون سقوط شيءٍ ما عليكم، عندها يكون الخوف خيالياً وبعيداً عن الواقع.

ما علينا تجنبه هو السماح للخوف الحقيقي بأن يصيبنا بحالة جمود لا ندري فيها ما علينا القيام به، تماماً كما يحلّ بأرنب سُلّط عليه ضوء المصابيح الأمامية لسيارة ما. علينا استغلال الخوف الحقيقي لاتخاذ الخطوات المناسبة التي توقف الخطر. يتطرّق الجزء الثالث إلى الخوف الحقيقي بشكل أوسع يظهر كيفية الاستفادة منه للحفاظ على درجة عالية من الأمان في حياتنا.

الخوف الحقيقي

ينبع من خطر نواجهه في الحاضر.
يهدف إلى الحفاظ على الأمان.
هو ردّة فعل طبيعية على الموقف.
هو ردّة فعل مفيدة.

إنّنا نتعلّم منه.

يحثنا على اتخاذ خطوات فورية، بالرغم من أنّه قد يصيبنا بالجمود.

ليس من السهل التأكد من وجود خطر حقيقي. قد نحتاج أحياناً إلى تحليل الموقف.

الخوف الخيالي

يشكّل الخوف الخيالي مشكلة، حيث إنّه يشلّ تفكيرنا ويجعلنا غير قادرين على مواجهته، خصوصاً أنّه من نسج الخيال وليس مبنياً على أيّ أساس يمت للمنطق بصلة.

إنّ الخيال أكثر قوةً من المنطق. تخيّلوا على سبيل المثال أنّكم تقضمون حامضة. حاولوا تخيّل طعمها ورائحتها. يشير المنطق إلى أنّ الحامضة غير موجودة، لكن ما هو تفسير سيل لعابكم؟ يتخيّل عقلنا الحامضة بشكل مماثل للواقع ممّا يؤدي إلى سيل اللعاب، وهذا ما يحصل في التخيّلات المخيفة التي تثير الشعور بالقلق.

كثيراً ما لا يتعلّق الخوف الخيالي بما حصل في الماضي أو بما يحدث في الحاضر. لهذا الخوف صلة بما قد يحصل في المستقبل من أحداث لم يسبق لها أن تواجدت في حياتكم. إنّ جهلنا بما قد يحدث يؤدّي إلى تعكير سكينتنا. بما أنّ هناك معلومات نجهلها في هذه المواقف، فإنّنا نحاول التخفيف عن أنفسنا وسدّ الفراغ من خلال التخيّل وكثيراً ما تكون هذه التخيّلات مثيرة للخوف.

إنّ ما نتخيّله في معظم الأحيان يتمثل في أمور مرعبة لا يستطيع المنطق مساعدتنا على السيطرة عليها. يخشى العديد من الأشخاص من ركوب الطائرة، إلاّ أنّ الإحصاءات تظهر أنّ السفر جواً هو من أكثر وسائل التنقّل أماناً. ولكنّ هذه الإحصاءات غير قادرة على إقناعنا بأنّ الطائرات آمنة، خصوصاً أنّ هذه الأرقام تتحدث عن غيرنا وليس عنّا شخصياً. إنّ غاية المنطق هي تفسير أيّ شيء نشعر به وتبرير ما لا يجب أن ندعه يؤثر فينا. بوسع المنطق أن يجعل من

أيّ استنتاج أمراً مبرّراً. قد يحاول أحد الأصدقاء إقناعنا بأنّ ارتطام الطائرات نادراً ما يحدث وبأنّ الخطوط الجوية التي قد تقلنا آمنة، إذ إنّ الحوادث لم تحصل لطائراتها منذ عشرين عاماً. بالرغم من ذلك، نجد أنفسنا مصرّين على عدم السفر عبر هذه الخطوط الجوية، ظنّاً منّا أنّ هناك احتمالاً لوقوع حادث ما في طائراتها عمّا قريب.

الخوف الخيالي

لا ينبع من خطر حالي بل يكون عادةً ردّة فعل على تخيلنا بأنّ مكروهاً ما قد يحدث في المستقبل.
لا يتعلّق باللحظة الحالية وبالحاضر.
ليس الخطر حالياً.
ليس هذا الخوف مفيداً بل يشعرنا بالضعف.
هو ردّة فعل من نسج خيالنا.
لا نتعلّم من هذا الخوف أيّ شيء.
يؤثر سلباً في حياتنا ويحدّ من تفكيرنا المنطقي.
له هدفٌ ذو تأثير إيجابي على حياتنا.

أنواع الخوف الخيالي

الخوف الخيالي أنواع مختلفة نذكر منها الهلع المرضي أو نوبات الذعر المفاجئ، إضافةً إلى أبسط حالات القلق. كما يشمل الخوف الخيالي العوامل الاجتماعية التي تقلق المرء كالضغوطات الحياتية وخصوصاً تلك التي نعيشها اليوم في عالمنا ذي الوتيرة السريعة والمتمحور حول ضرورة الإنجازات كمقياس لتقدير الإنسان.

الهلع المرضي

ليس الهلع المرضي شعوراً عادياً بالخوف. إنّه ذعر مفاجئ لا داعي له، وغالباً ما يكون خوفاً من موقف ما أو من حيوان أو من أمر ليس خطراً

بالضرورة. أكثر أنواع الهلع المرضي شعبيةً هو الخوف من الثعبان والعنكبوت والأماكن الضيقة والمرتفعات. لا يستطيع المصاب بالهلع المرضي إقناع نفسه بأنّ ما يخيفه أمرٌ لا يدعو إلى الذعر، ولذلك نراه دائم التجنّب لمصدر الهلع. إن لم يكن بوسع هذا الشخص تجنّب ما يخيفه، فإنّه يصاب بهلع شديد يدفعه إلى الانسحاب من المكان أو الابتعاد عمّا يتسبب بهذا الرعب.

ليس الهلع المرضي خوفاً من خطر حقيقي. غالباً ما يكون الموقف أو الحيوان الذي يخاف منه المرء غير خطر. لا يشعر مَنْ يخاف من الثعبان بالهلع لأنّ الثعبان مسمّ بل لمجرّد أنّه ثعبان. قد تصل حالة الهلع إلى تضايق المرء من مجرّد التفكير في الموقف أو القراءة عنه أو مشاهدة صور أو أفلام تتطرّق إليه. يخاف بعض الناس من ركوب الطائرة أو من الأماكن الشاسعة أو من تلك المقفلة والضيقة. كما أن هناك أنواعاً أخرى من الهلع المرضي كالذعر من المصاعد وأطباء الأسنان والحشود. قد تكون هذه الأماكن أو الأشخاص خطيرين، إلاّ أنّ المصاب بالهلع منها يتجنبها ويحاول عدم التفكير فيها.

للهلع المرضي درجات، فمنه ما هو بسيط ومنه ما هو شديد وحاد. على سبيل المثال، فإنّ معظم الناس يهابون المرتفعات ولا يستطيعون الاقتراب من الحافة إن كانوا متواجدين في أعلى جزء من أي مبنى. قد يواجه بعضهم صعوبة في النظر خارج نافذة من أعلى المبنى. يتجنب المصابون بهلع شديد من المرتفعات من التواجد في مبنىً عالٍ لتفادي احتمال اضطرارهم للنظر إلى الأسفل. إن مجرّد التفكير في ذلك أمرٌ يصيبهم بالذعر ممّا يدفعهم إلى النزول إلى الطوابق السفلى.

إنّ المصابين بالهلع المرضي مدركون لحالتهم ويعرفون أنه لا وجود في معظم الأحيان لخطر حقيقي، إلاّ أنّهم غالباً ما يحاولون تبرير شعورهم بالخوف بعد إظهاره للآخرين. لا يستطيع هؤلاء المصابون بالهلع إقناع أنفسهم بأنّ حالتهم غير حقيقية. قد يفهمونها ويعرفون كيفية تأثيرها عليهم أو حتى ما جعلهم يكتسبونها. لكنّ ذلك لا يجعل من القدرة على إيقاف هذا الهلع أمراً سهلاً.

قد يؤثر الهلع المرضي على حياة المرء بشكل كبير وذلك في الحالات الشديدة منه. قد يعاني بعض الناس من الخوف من الأماكن الشاسعة، ممّا يجعلهم غير قادرين على مغادرة منزلهم أو الذهاب إلى المتاجر للتبضع. يشعر هؤلاء بالذعر كلّما خرجوا من منازلهم، ممّا يؤدي في نهاية الأمر إلى توقفهم عن الخروج والطلب من الآخرين القيام بالتبضّع أو بالمهمات الأخرى. لا يتمتع هؤلاء الأشخاص بحياة اجتماعية سليمة وكثيراً ما تتمحور حياتهم حول حالة الهلع المصابين بها. لا يتطرّق هذا الكتاب إلى الحالات الشديدة من الهلع المرضي، إذ إنّها تتطلب تدخل معالجٍ متخصص بالبرمجة الفكرية للتجارب الحسية.

من الممكن معالجة حالات الهلع المرضي البسيطة من خلال تطبيق التقنيات التي يذكرها هذا الكتاب.

أهمّ حيثيات الهلع المرضي

إنّ الهلع المرضي خوفٌ شديد لا داعي له.

من الممكن الهلع من أيّ شيء.

لا يكون مصدر الهلع خطراً في معظم الأحيان.

لا يتعلّم أحد أيَّ شيء من حالات الهلع، ويظهرون ردة الفعل نفسها في كل الأوقات.

ليس الهلع منطقياً، ولكنّ المصاب يبرّر خوفه في وقت لاحق.

يتمحور الهلع المرضي عادةً حول مصدر معيّن يدركه المصاب.

- **الخشية**

كثيراً ما يتحوّل الهلع المرضي البسيط إلى خشية أو حصر نفسي. تتّسم عادةً بالوضوح وتتمحور حول مسائل مستقبلية. قد يقلق المرء من خطاب عليه أن يلقيه أو من أيّ حدث سعيد يخاف الشخص من التصرّف فيه بشكل يدعو إلى السخرية.

في بعض الأحيـان، يقلق المرء ولا يكون هناك من داعٍ يدفعـه إلى الشـعور. لذلك، لا يستطيع الإنسان عندها تفسير حالته المتمثلة بخوف غير متصل بأي موقف أو إنسان.

• **أهمّ حيثيات الخشية**

تتمحور الخشية حول حدث مستقبلي.

قد تتعلّق الخشية بموقف معين أو قد يكون مجرّد شعور غير مبرّر ليس له سبب واضح.

قد يخشى المرء من حدث سعيد، وينبع هذا الشعور عادةً من خشية فشل هذا الحدث.

قد يكون للخشية سبب مقنع كالخوف من عملية جراحية. إلاّ انّها قد تكون من نسج خيالنا وخصوصاً في الحالات غير الخطرة (كركوب الطائرة).

• **القلق**

إنّ الشعور بالقلق مماثل للخشية، إذ إنّ الشعورين يتسبّبان في اضطراب المرء نفسياً. إلاّ أنّ القلق يكون في العادة أقل حدّةً من الخشية. عندما يقلق المرء، يفكر مراراً وتكراراً في المشكلة نفسها دون الوصول إلى أيّ حلّ. يتعلّق القلق عادةً بمسائل مستقبلية لا يدري المرء ما ستؤول إليه. على سبيل المثال، يشعر المصابون بوسواس المرض بالقلق حيال صحتهم بالرغم من أنّ زياراتهم المتكررة إلى عيادات الأطباء تشير إلى أنّهم بصحة ممتازة.

يقلق الأهالي على أولادهم إن تأخروا خارج المنزل بالرغم من عدم حدوث أيّ مكروه لهم. ينبع هذا القلق من الحب، حيث إنّ الوالدين يحبّان ولدهما ولا يرغبان بأن يصيبه أيّ مكروه. لكنّ القلق لا يجدي نفعاً، فهو لا يساعد على إبقاء الأطفال بأمان ويجعل الأهالي والأولاد بحالة مضطربة. يرغب الأولاد بالخروج والاستمتاع بوقتهم ويتوخون الحذر عند تواجدهم خارج المنزل، إلاّ أنّ قلق أولياء الأمور قد يشعر هؤلاء الأولاد بأنّ حريتهم محدودة.

يتسم القلق بصفة التكرار، إذ إنّ الإنسان يستمر بهذا الشعور بشكل متواصل. لذلك، فإنّ القلق إحساسٌ يضايق فيه المرء نفسه.

يتطرّق الجزء الثاني من الكتاب إلى مسألة القلق بشكل أكثر تفصيلاً.

• أهمّ حيثيات القلق

يتعلق القلق عادةً بمسائل مستقبلية وهو شعور مشابه للخشية ولكنّه أقلّ حدّة.
القلق شعور متكرّر يستمر عند المرء حيال الموقف نفسه، دون الوصول إلى حلّ.
لا يتعلّم المرء أيّ شيء من القلق.
يكون المصاب بالقلق كثير التفكير ولكنّه لا يتخذ أي خطوة لحلّ المسألة.
يتمحور القلق حول تجنّب المواقف غير المرغوب فيها.

• المخاوف الاجتماعية

تتعلّق معظم المخاوف الخيالية بمسائل محدّدة ولها علاجات معينة. أمّا أنواع الخوف الخيالي الأخرى، فإنّها عامة ومصدرها المجتمع الذي ننتمي إليه. تنبع هذه المخاوف من المقالات التي نقرؤها يومياً ومن الأحداث التي نشاهدها على شاشة التلفاز. إنّها مخاوف اجتماعية وهناك العديد من الأمثلة التي توضّح تأثيرها في الإنسان.

إنّنا نعيش في مجتمع يُعد الإنجازات وحسن الأداء من المقاييس التي يتمّ من خلالها تقدير الفرد. لذلك، فإنّ الكثير من الأشخاص يقلقون حيال أدائهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم. في مجتمعنا جوٌّ تسوده المنافسة الشديدة، وإنّ الفرص أقل عدداً من الأشخاص ولا تكفي الجميع. لذلك، فإنّ للفشل عواقب وخيمة على الوضع النفسي للفرد. كثيراً ما ينبع عند الأفراد خوفاً من خسارة وظائفهم ممّا يزيد من القلق حيال الأداء. يخاف العديد من الفشل ويلجؤون إلى معالجين ومدرّبين. تبلغ المسألة أوجها عندما يفشل هؤلاء بالرغم من حصولهم على المساعدة من قبل هؤلاء المتخصصين.

يقلق الكثير من الناس حيال مظهرهم وخصوصاً النساء والشابات. تظهر الدراسات أنّ الأطفال قد يشعرون بعدم الرضا عن مظهرهم منذ بلوغهم الخمس سنوات. إنّ أكثر الكتب مبيعاً هي تلك التي تتحدث عن الأنظمة الغذائية المختلفة. باتت العمليات التجميلية أمراً طبيعياً يقبله المجتمع، ولقد وصلت المسألة إلى أنّ هذه العمليات أصبحت مهمة في بعض المجالات والمهن.

هناك نوع آخر من الخوف الاجتماعي يتمثل في الخشية من الأشخاص الأكثر سلطة. ازدادت سلطة الدول في معظم البلاد الأوروبية منذ أحداث الحادي عشر من أيلول/سبتمبر. ازدادت المراقبة وبات الأفراد شديدي القلق من تعرضهم للمراقبة وهم يقومون بأعمالهم اليومية.

لقد ازدادت الأبحاث في أيامنا هذه وأصبحت المعرفة والمعلومات العامة مسائل شديدة الأهمية. تقدّم شبكة الإنترنت الكثير من المعلومات عن أيّ موضوع قد يخطر ببالنا. إنّ هذا الكم من المعلومات أمرٌ يشكّل مصدراً للخوف والقلق عند كثير من الأشخاص، فهم يتساءلون دوماً إن كانت هناك معلومات مهمة عليهم معرفتها وإن كان هناك ما لا يعرفونه. إنّ المعرفة مسألةٌ تتسبّب في الكثير من القلق في نفوس بعض الأشخاص، ممّا يؤثر في حياتهم اليومية. في الجزء الثاني من الكتاب مزيد من التفاصيل عن المخاوف الاجتماعية وأنواعها.

- **أهم حيثيات القلق الاجتماعي**

لا يتعلّق القلق الاجتماعي بمسائل محدّدة بل هو جزء من أيّ مجتمع وحضارة.

يتمحور القلق الاجتماعي حول:

الأداء.

المظهر الخارجي.

السلطة.

الإنجازات.

ضغط الوقت.

الخطر الذي يهدّد الأمن الوطني.

• ردّات الفعل الاجتماعية

تظهر ردّات فعل الخوف على نطاقين هما الفردي والاجتماعي. تتعلّق ردّة الفعل الفردية بما تشعرون به حيال الخوف الذي يخالجكم. قد تخجلون من سيطرته عليكم أو قد تعتبرون الأمر طبيعياً للغاية.

على الصعيد الاجتماعي، ترتبط ردّة الفعل برأي الآخرين الخاص بالخوف. هناك العديد من أنواع الخوف التي يتقبّلها المجتمع والتي يتفهمها الناس مثل الخوف من المرتفعات ومن الأطباء ومن ركوب الطائرة (قد يعاني هؤلاء من الخوف نفسه). في المجتمع الإنكليزي تفهّم للمصابين بالهلع المرضي أو بالقلق، وكثيراً ما يُنظر إليهم على أنّهم غير محظوظين، من دون لومهم على هذه الحالة التي يعانون منها. لا تزعج حالات الهلع المرضي من هم حول المصاب وليس من الممكن أن يصاب الآخرون بالعدوى. في المجتمعات نظرة سلبية تجاه الحالات الأخرى كالاكتئاب والاضطراب المزاجي والوسواس، ذلك لأنّ هذه الحالات تؤثر على حياة المصاب وجميع من يعرفه.

• كيف يسمح البعض للخوف بالسيطرة عليهم

يقدّم هذا الكتاب استراتيجيات تساعد على التخلّص من الخوف. هناك وسائل أخرى للسيطرة على هذا الشعور، وقد لا تؤدّي هذه الأساليب إلى تحرير النفس من المخاوف بل قد تؤثر على المصاب بشكل أكبر قد يجعل العلاج أسوأ من المرض نفسه.

• الخوف الحقيقي

ما هي ردّات الفعل السيئة في حالات الخوف الحقيقي؟ قد يؤدّي الخوف الحقيقي إلى حالة من الجمود تجعل المرء غير قادر على التفكير أو اتخاذ أي خطوة. إنّ سبب هذا الجمود هو ردّة الفعل التي يتحكم فيها الدماغ. إنّ الهدف المرجو هو منع الفرد من القيام بما كان يقوم به، والغاية من ذلك لفت انتباهه إلى الخطر. إن أُصبتم بالجمود وبقيتم على تلك الحال، فإنّ النتيجة تكون عكس الهدف المرجو. عند جمودكم، تصبحون غير قادرين على القيام بأي خطوة.

من السيئ الإصابة بالذعر، إذ إنّه شعور تلقائي لا فائدة منه. إنّ الإحساس بالذعر قد يعرّضكم إلى مزيد من الخطر. ما عليكم فعله هو التفكير فيما حصل وتحليل الخطر بعد زواله.

كما أنه من الممكن أن تكون ردّة الفعل غاضبة. أذكر ما حدث معي منذ بضعة أشهر أثناء مروري في سيارتي في منطقة سكنية، ظهر أمامي فجأة ثلاثة أولاد في حوالى الثانية عشرة من عمرهم وهم يركبون دراجاتهم الهوائية. كان هؤلاء يمارسون لعبة «الجبان» التي تتمحور حول الانتظار حتى تعبر سيارة ما والاقتراب منها ومن ثم العبور من أمامها على الدراجة الهوائية. دست على الفرامل بشكل قوي ولكنّ ردّة فعلي هذه لو جاءت متأخرة لأدّى ذلك إلى حادث مروّع. إلاّ أنّ الأولاد كانوا قد قدّروا المسألة وخططوا لها بشكل جيد، ممّا حال دون وقوع أي ارتطام. شعرت بالارتياح لعدم حدوث أي مكروه لهم ولكنني اشتطت غيظاً لمجرّد أنّهم جعلوني أمرّ بتلك التجربة السيئة. صرخت في وجوههم ولكنّهم ضحكوا وتابعوا ركوب دراجاتهم. كنت أرتجف من جرّاء الغضب الشديد الذي انتابني. كان خطر تعرّضهم لخطب ما يتأتى من غضبي أكثر احتمالاً من الارتطام بسيارتي.

يتمّ إفراز المواد الكيميائية نفسها في حالتي الغضب والخوف. إلاّ أنّ هناك ضرورة لضبط الغضب، وإلاّ سيؤدي ذلك الشعور إلى المزيد من المشاكل.

إنّ ردّة الفعل المثلى في حالات الخوف الخيالي هي اتخاذ خطوات فورية للابتعاد عن الخطر الموجود. بعد ذلك، من الجيد التفكير فيما حصل وتحليله لمعرفة الخطوات التالية التي يجب اتباعها. في هذه الحالة، يكون هناك توازن بين الجسد والعقل.

• الخوف الخيالي

للخوف الخيالي ردّات فعل سلبية مماثلة. من الممكن أن يصاب المرء بالجمود، فيشعر بالضعف وبعدم القدرة على القيام بأي شيء. عندها، تكون النتيجة غير

إيجابية. عند بعض الأشخاص اعتياد على ردّة الفعل هذه المتمثلة بالجمود والضعف. عندها، يشعرون بعدم القدرة على اتخاذ أي خطوة للتخلّص من الخوف. لقد أظهرت الأبحاث الطبية أنّ ردّة الفعل هذه قد تؤدي إلى الإصابة بالمرض.

قد يصاب المرء بالذعر عند شعوره بالخوف الخيالي. إنّ أحد أسوأ عواقب الخوف هو الحيلولة دون التفكير المنطقي. لا يقتصر الأمر على الشعور البغيض بل تؤدّي هذه الحالة إلى عدم القدرة على استخدام المنطق للتعامل مع ما يجري. لذلك، يحتاج المرء في هذا الموقف إلى محاولة تحسين الشعور مهما كانت الحالة. يتطرّق الجزء الثاني إلى كيفية إنجاز ذلك.

من الممكن أن يأخذ الخوف الخيالي منحىً غاضباً. قد يكون ذلك مفيداً إن حثّكم الغضب على اتخاذ خطوات فاعلة للتخلص من الخوف. إلاّ أنّ الغضب يؤدّي في معظم الأحيان إلى حجب المنطق في أكثر الأوقات حاجةً إلى التفكير والتحليل.

هناك ردّة فعل أخرى ممكنة وتتمثل في الشعور بالذنب. عندما يلوم المرء نفسه لأمر سيئ قد حصل حقيقياً كان أم خيالياً. كما قد يتخذ الذنب منحىً آخر وهو الشعور بالمسؤولية التي تجعل المرء يحسّ بضرورة قيامه بأفعال ترضي الآخرين أو تهدف إلى إسعادهم. كما قد يشعر المرء بسبب هذا الذنب بالامتعاض من الآخرين. عندها، يميل المرء إلى إلحاق الأذى بمن حوله أو حتى بنفسه. إنّ الإحساس بالذنب شكل من أشكال معاقبة النفس، وذلك من أكثر الأحاسيس تدميراً للنفسية. عند الشعور بالذنب، في الحالات المثلى، حث المرء على تصحيح أخطائه.

هناك شعور آخر متصل بالإحساس بالذنب وهو الشعور بالعار أو الخزي. يتأتى هذا الإحساس من إدراك المرء لضعفه أو لأفعاله السيئة أو لحماقته. إنّ الشعور بالعار من الخوف أمر لا يجدي نفعاً، بل يزيد المسألة تعقيداً. يزداد الإحساس البغيض عندها.

على المرء ألا يشعر بالخزي أو بالذنب بسبب خوفه، حتى إن حثه الآخرون على ذلك. على المرء عندها اتخاذ خطوات فاعلة لتحسين الوضع وللسيطرة على الخوف.

من خلال البرمجة الفكرية للتجارب الحسية، يصبح بوسع المرء تحقيق تلك الغاية. إن الشعور بالعار أو بالذنب أمر يحول دون فهم الخوف والتخلص منه.

أخيراً، هناك أشخاص يظهرون ردّة فعل أخرى في حالات الخوف الخيالي، وتتمثل ردّة الفعل هذه بإلقاء اللوم على الآخرين بهدف الدفاع عن النفس ومحاولة إقناع الآخرين بعدم خوفهم. على سبيل المثال، في حالة خوف المرء من الخروج من المنزل والاختلاط مع الآخرين، قد يحاول لوم زوجته على ذلك الشعور. قد يزعم أنّه لا يخرج من المنزل بسبب عدم رغبة زوجته بالخروج. في الواقع تكون زوجته إنسانة لا تخاف من ذلك. عند إلقاء اللوم على الآخرين، لا يستطيع المرء التخلّص من الخوف والسيطرة عليه لأنّه يصبح مقتنعاً بأنّ الآخرين هم من يسببونه. إنّ الوسيلة الأفضل لفهم هذه الحالات هي محاولة وضع أنفسكم في الموقف نفسه وتحليل شعوركم في ذلك الوضع نفسه.

أساليب سيئة للسيطرة على الخوف

الخوف الحقيقي	الخوف الخيالي
الجمود والضعف	الشعور بالضعف
الذعر	الذعر
الغضب	الغضب
	الشعور بالذنب
	الشعور بالخزي
	إلقاء اللوم على الآخرين

تحديد الخوف ودرجاته

في القسم التالي تمرين تستطيعون تطبيقه. في هذا التمرين ذكر لبعض الأحداث أو الأشياء التي قد تثير الخوف بالرغم من أنّها لا تهدّد صحتكم أو سلامتكم بشكل مباشر. حدّدوا تلك التي تخيفكم.

تمرين للتحرّر من الخوف

ممّا تخافون؟

حدّدوا درجة خوفكم من الأشياء والأحداث التالية، على أن يشير الرقم صفر (0) إلى تلك التي لا تؤثر عليكم والعدد (10) إلى أكثرها إثارةً لخوفكم ولتجنبكم لها.

إن كان الخوف يدفعكم إلى تجنب الموقف، أضيفوا عشر نقاط إلى مجموعكم النهائي.

الظلام | ركوب الطائرة
التعرف إلى أشخاص جدد | الأماكن الشاسعة
الحيوانات الصغيرة | العنكبوت
الثعابين | الدم
المصاعد | المياه
الأماكن الضيقة | اقتراف الأخطاء
المرتفعات | التواجد تحت الأرض
التواجد على متن سفينة أو قارب | ركوب السيارة
العواصف الرعدية | الكوابيس
فقدان صديق أو شخص تحبونه | خسارة المال
حيازة القليل من المال | التعرض إلى هجوم إرهابي
عدم تحقيق أهدافكم | التغيّر
المواعيد المحددة لإنجاز المهام | الارتباط
الأداء أمام جمهور | المظهر الخارجي السيئ
مواقف أخرى
المجموع

يؤثر الخوف الخيالي على حياتنا بشكل سلبي. في الأقسام التالية تطرّق إلى وسائل التخلص من هذا الخوف. عند تحقيق ذلك الهدف، تصبح الحياة أكثر متعة وتغلب عليها الراحة النفسية والرضا.



اكتساب الخوف والتخلّص منه

«ما من أمر يثير الخوف كالجهل»

جوهان وولفغانغ فون غوته

إنّنا لا نتعلّم الخوف الحقيقي، والخوف الخيالي هو ما نكتسبه. لذلك، فبوسعنا التخلّص من الأخير. يولد المرء وفي نفسه قدرةً على الشعور بالخوف من ثلاثة أمور هي: الوقوع، هجر الآخرين والأصوات العالية والمفاجئة. تلك هي مشاعر الخوف الوحيدة الفطرية عند الإنسان. يحسّ الطفل بها دون أن يفكر فيها، إلاّ أنَّ ذلك لا يثبت أنّها مشاعر غير منطقية.

قد يلقى الطفل حتفه من جرّاء الوقوع أو هجر الآخرين له. يتذكر القليل من الناس طفولتهم حيث إنّ الوقت يزيل الذكريات ولكنّه لا يُنسي المرء ما تعلّمه من تجاربه العديدة. بالنسبة للأطفال، الخوف شعور غير مريح وأليم إلى حدّ كبير. لا يسع الأطفال أن يعبّروا عن أنفسهم من خلال استعمالهم للكلمات وتتمحور حياتهم حول المشاعر التي تؤدّي إلى ردّات فعل فطرية. لدى المولود الجديد ردّة فعل لاإرادية وهي التشبث بالأشخاص والأشياء، وتعمل هذه القبضة على حمايتهم من الوقوع في بعض الأحيان. كما يقوم الأطفال بالبكاء وهو صوت يستحيل تجاهله. من خلال البكاء، ينجح الأطفال في حثّ الراشدين على التجاوب وتحقيق رغباتهم بمحبة واندفاع، خصوصاً أنّ سماعهم لهذا الصوت

يذكّرهم باحتمال هجر الآخرين لهم. إن الخوف من الهجر شعور يلازم كلّ راشد ويدفعه إلى التخلّص منه بشكل سريع.

للعواصف الرعدية أو أيّ صوت مماثل القدرة على إثارة الخوف في نفوس الجميع، راشدين كانوا أم صغاراً. غالباً ما تظهر علينا ردّة فعل لاإرادية في هذه الحالات، وتتمثل بانقباض الكتفين ودفع الرأس إلى الأمام. بعد هذه الحركة الجسدية، يزول الإحساس بالذعر. يخاف بعض الراشدين من الرعد، ولكنّ معظمنا لا يخاف من الأصوات العالية بعد النضوج.

• **القانون السابع للخوف:**

يسيطر على الإنسان نوعان فطريان من الخوف هما: الخوف من الوقوع، والخوف من تخلي الآخرين عنه. أما المخاوف الأخرى، فإنها مشاعر يكتسبها الفرد نتيجة لإحدى العوامل التالية:

- مراقبة الآخرين.
- الصدمات الحياتية.
- تكرار التجربة المثيرة للخوف.
- الاطلاع على معلومات عن الخوف.

إنّ أيّ شعور غير فطري هو إحساس مكتسب. إن كنتم غير مقتنعين بذلك، تذكروا كيف نعلّم الأطفال القوانين التي تحفظ سلامتهم وهم في الطريق. إنّهم لا يهابون السيارات. يحذر الراشدون من السيارات ولكنّهم لا يخافون عادةً منها وهي في الموقف في وضع غير متحرّك. بالرغم من ذلك، إنّنا شديدو الحذر من السيارات المسرعة، خصوصاً أنّ نصف طن من الحديد الثقيل قد يقتلكم حتى وإن كانت السيارة تسير ببطء. لقد تسببت السيارات بفتك عدد أكبر من الأشخاص مقارنةً بالمصاعد والعنكبوت وركوب الطائرة والثعابين. كيف نفسّر فهمنا العقلاني للسيارات وخطورتها في حين أننا قد نصاب بالذعر عند تواجدنا في مصعد أو طائرة أو أمكنة شاسعة أو من جرّاء أمور أخرى لا تعرّضنا للخطر

نفسه الذي قد يتأتى من السيارات؟ لذلك علاقة بما نحن معتادون عليه وبما نستطيع السيطرة عليه، إلاّ أنّ ذلك لا يفسّر المسألة بشكل كلّي.

إننا نكتسب الشعور بالخوف من أشياء كثيرة في حياتنا وبشكل أكثر شدّة من خوفنا من الهجر أو الوقوع. أعطوا أيّ طفلٍ عنكبوتاً فقد يحاول أكله ولا يبكي خوفاً منه. إلاّ أنّ ردّة الفعل التي قد يظهرها الراشدون أمام الطفل بسبب خوفهم من هذا العنكبوت يؤدي إلى اكتساب الطفل لهذا الخوف. يقوم الأطفال والأولاد بمراقبة الراشدين بدقة ويتعلمون منهم مختلف الأمور دون حاجة لتلقينهم إياها.

تخيلوا تواجدكم في بيئة غريبة لا تعرفون ما فيها من أمور خطرة ولا تفرّقون بين الأشياء الخطرة والآمنة. إن رأيتم سكان هذه المنطقة (الذين يعرفون بيئتهم بشكل جيد) وهم يظهرون خوفاً من شيءٍ ما، فإنّكم تكتسبون هذا الخوف تماماً مثلهم. ما يحثّكم على ذلك هو عدم الرغبة في المجازفة، وهذا ما يحصل مع الأطفال. يقلّد الأطفال الراشدين ويراقبونهم، حيث إنهم يعدون من هم أكبر سناً أكثر إدراكاً لعالمنا المعقد ولما فيه. إننا نكتسب الخوف وقد يكون ذلك مبرّراً في بعض الأحيان، ولكنّنا في أحيان أخرى نتعلم الخوف من أمور لا داعي للذعر منها. مجرّد خوف الآخرين منها يدفعنا إلى اكتساب الشعور نفسه.

كيف يكتسب المرء المخاوف الخيالية؟

يتمّ ذلك من طرقٍ مختلفة:

- **مراقبة الآخرين:** يكتسب الطفل الشعور بالخوف من جرّاء مراقبة والديه أو الراشدين من حوله وهم خائفون من أمرٍ ما.

- **الصدمات الحياتية:** يمرّ الطفل بتجربة سيئة تجعله يبني نظرة مماثلة لمختلف التجارب. على سبيل المثال: يدخل الطفل إلى المستشفى وتتمّ معاملته بشكل سيئ، وقد يصاب بألم شديد. عندها، يستنتج الطفل أنّ جميع المستشفيات والأطباء مثيرون للرعب. عندها، ينمو لديه ذعر من الأطباء

والمستشفيات ويستمر هذا الإحساس حتى في سن الرشد. قد ينسى المرء التجربة السيئة الماضية، ولكنّ الخوف لا يزول. هكذا تولد حالات الهلع المرضي من جرّاء تجربة واحدة سيئة ومؤلمة.

- **تكرار التجربة المثيرة للخوف:** قد نتعرض لسلسلة من التجارب السيئة، مما يتسبب باكتسابنا للخوف الخيالي. على سبيل المثال: قد يمرّ المرء بعدة تجارب مثيرة للغيظ ومتعلّقة بمن هم أكثر سلطة كالمعلمين مثلاً. مع الوقت، تنمو لديه مشاعر الخوف من الأشخاص الأكثر سلطة حيث إنّه يعاني مراراً وتكراراً من سوء التجربة معهم. ليس من الضرورة أن تكون هذه التجارب مأساوية ولكنّ ما يمرّ به المرء عند تعرّضه لها كفيلٌ بتنمية الخوف في نفسه.

- **الاطلاع على معلومات عن الخوف:** عندما نسمع الآخرين يتحدثون عن الخطر، نصبح مقتنعين بوجوده وكثيراً ما تتسبب نشرات الأخبار بذلك. تبث هذه النشرات تقارير عن تجارب سيئة يمر بها الآخرون، ممّا يؤدي إلى شعورنا بالخوف. نبدأ بتجنب المواقف المماثلة لأننا لا نريد المعاناة ذاتها. قد تكون المعلومات غير دقيقة وقد تكون الظروف استثنائية، ممّا لا يحتّم مرورنا بالتجارب نفسها. إلاّ أنّنا نقتنع بالأمر في معظم الأحيان ونصاب بالذعر من هذه الظروف. على سبيل المثال: قد تكون هناك تقارير إخبارية عديدة تتحدث عن مخاطر السفر إلى أفريقيا. تتحدث هذه التقارير عن إصابة الأشخاص بالمرض أو عن تعرّضهم للهجوم في تلك المنطقة. قد تكون هذه المواضيع دقيقة ولكنّ ذلك لا يحتّم تعرضنا للظروف نفسها. هناك الكثير من التقارير الإخبارية المتمحورة حول المآسي والمخاطر ولكن قليلاً منها يذكر لاحقاً أنّ المخاطر قد زالت. لذلك، فإنّنا نكتسب الخوف، ولا يتمّ تصحيح المسألة بمدّنا بالمعلومات الجديدة التي قد تطمئننا.

مخاوف الأطفال

إننا نكتسب مشاعر الخوف في مرحلة الطفولة. عندها، يكون العالم من حولنا مرعباً إذ إنّنا لا نملك في تلك المرحلة السيطرة على مجرى الأمور. علينا تعلّم الفرق بين المسائل الخطرة والآمنة. لسوء الحظ، نقترف في تلك المرحلة

الكثيـر من الأخطاء ومن ثمّ ننسى أنّنا ارتكبناها. لذلك، قد تكون في نفوسنا مخاوف لا داعي لها نظراً لمرور الوقت منذ أن اكتسبناها. لربما كان الخوف هذا منطقياً في الماضي لأنّنا كنّا في صغرنا أقلّ معرفة، ولكنّ هذه الأحاسيس لا تتغيّر مع تقدّمنا في العمر ووفقاً لتجاربنا كراشدين. ما هي المسائل التي تتم الإشارة إليها عند تحليل مخاوف الأطفال؟ كيف نكتسب المخاوف وكيف نتخلص منها؟

المخاوف في مراحل مختلفة من حياة المرء

هناك مخاوف معينة تنمو في نفوسنا وتسيطر علينا في مراحل مختلفة. بين الخمسة والعشرة أشهر، يخاف الأطفال من الغرباء وتنمو لديهم القدرة على التفريق بين من يعرفونهم ومن لم يلتقوا بهم أو لا يتذكرونهم. الغرباء خطيرون، ما زال الكثير من الراشدين مقتنعين بتلك الفكرة ويفترضون أنّ أيّ شخص غريب هو إنسان عدائي إلى أن يثبت العكس.

يعاني الأطفال في سنّهم المبكرة من القلق من الافتراق عن أمهاتهم، ويغلب عليهم هذا الشعور بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر. تزداد هذه الحالة عند الأطفال الذين فقدوا قريباً أو صديقاً أو حيواناً أليفاً وعند من مرّوا بتغيير جذري في حياتهم كافتراق الوالدين أو الانتقال من منطقة إلى أخرى.

بين السنتين والأربع سنوات من العمر، يقوم الطفل بمحاولات لفهم العالم من حوله والتفريق بين الخيال والواقع. قد يخافون من الظلام. قد يضطر الأهل مراراً وتكراراً إلى تأكيد أنه لا توجد وحوش تحت السرير وإلى التحقق من أنه لا توجد وحوش داخل الخزانة لمرات عدة كل ليلة. عندما لا يكون الطفل قادراً على التفريق بين الخيال والواقع، يصبح المنطق غير فاعل. يحتاج الطفل عندها إلى الثقة بالوالدين أو إلى علاج آخر كلعبة على شكل مسدس يساعده على محاربة الوحوش.

في مرحلة الأربع إلى ست سنوات، يهاب الأطفال الافتراق عن ذويهم ولذلك يخافون من الالتحاق بالمدرسة. قد يكون الخوف من الظلام موجوداً في هذه المرحلة، إضافةً إلى الخوف من الضياع. بين الست والإحدى عشرة سنة، تتمحور

المخاوف حول التعرض إلى الأذى الجسدي ويتمثل ذلك بالهلع من أطباء الأسنان والأطباء بشكل عام، إضافةً إلى البرق والرعد والسارقين.

بعد سن الثانية عشرة، تصبح المخاوف اجتماعية كالخشية من الامتحان أو إلقاء الخطابات أو رفض الآخرين أو الشعور بالإحراج أو سخرية الجنس الآخر.

مساعدة الأطفال على التخلّص من المخاوف

إنّ مخاوف الأطفال شديدة تماماً كتلك التي يعاني منها الراشدون. إنّ مصادر الخوف نفسها عند الفئتين، كما أن الأطفال يخافون من أمور أخرى خاصة بهم. بوسع الأطفال السيطرة على ما يخيفهم بالأساليب نفسها التي يتبعها الراشدون. يعتقد الناس أحياناً أنّ مخاوف الأطفال غريبة أو غير منطقية (وفقاً للتفكير الراشد)، ممّا يدفعهم إلى الافتراض أنّ الخوف الذي يواجهه الصغار أقل حدّةً أو أقل أهمية. إلاّ أنّ أساس الخوف هو مفهوم المرء لما يهابه وليس هذا الشعور مبنياً على الواقع. تزداد المسألة سوءاً عندما يسخر الراشدون من مخاوف الصغار. عندها، يصبح على الأطفال السيطرة على الخوف وتحمّل السخرية. في بعض الأحيان، يخفي الأطفال مخاوفهم لأنّهم يخجلون منها أو لأنّهم لا يريدون أن يقلقوا الآخرين.

عندما ترغبون في مساعدة طفل يعاني من خوف ما، فإنّ الخطوة الأولى عندها تكمن في قبول المسألة تماماً كما يصفها لكم. قد تظنون أنّ ما يخاف منه الطفل أمرٌ غير منطقي أو بعيد عن الواقع، ولكن عليكم الإصغاء إليه. عندما تأخذون مخاوف الطفل على محمل الجدّ، يشعر بذلك ممّا يطمئنه ويشجعه على التعبير عن نفسه.

أمّا الخطوة الثانية، فهي مدّ الطفل بالمعلومات التي يحتاجها على أن تتوافق وعمره، وتكون الغاية من ذلك مساعدته على تقييم الخوف. فلتكن المعلومات دقيقة، ولا تحاولوا إقناعه بنسيان خوفه. قد لا تساعده المعلومات على التغلب على الخوف بشكل فوري. غالباً ما يكون الشخص الذي يمدّ الطفل بالمعلومات

أكثر أهمية ممّا يقوله. يحتاج الطفل إلى أن يثق بكم وكلّما ازداد ذلك، صدّق المعلومات وعمل بها.

أذكر ما حصل مع ابنتي البالغة من العمر الخمس سنوات. أتت إليّ ذات مرة وهي غاضبة وطرحت عليّ السؤال التالي: «هل عليّ أن أكسر عظامي لأنمو؟ لا أريد ذلك لأنّه أمر مؤلم».

حاولت أن أطمئنها بأنّ ذلك غير صحيح وسألتها عن مصدر المعلومة هذه. أخبرتني أنّ الكثير من الراشدين الذين تعرفهم يقولون دائماً إنّهم تعرّضوا إلى حالات كسر لعظامهم وهم في مرحلة النمو. لذلك، قامت ابنتي بالاستنتاج القائم على حتمية الكسر كضرورة للنمو. فسّرت لها أنّ ذلك غير دقيق، إذ إنّ تعرّض الأشخاص للكسور في صغرهم حوادث لم يتعرض لها جميع الراشدين. في اليوم التالي، بحثت عن أصدقاء لم يسبق أن كسروا أيّاً من عظامهم، ممّا طمأن ابنتي. كانت قد خافت من استنتاج غير دقيق ومبني على معلومات غير كافية. لو لم تعبّر عمّا كان يخيفها، فإنني متأكد من أنّها كانت ستحاول أن تكسر إحدى عظامها قبل بلوغها مرحلة المراهقة.

تتمحور الخطوة الثالثة في مساعدة الطفل حول السيطرة على الخوف بأسلوبه الخاص. إننا نعلم أنّ السيطرة تعمل على تقليص مفعول الخوف. للتخلّص من خوف الطفل، وبالأخص الخوف الذي يبدو منطقياً بالنسبة إليه، عليكم أن تقدّموا لهم حلاً فاعلاً يمنحهم الفرصة للسيطرة على الخوف بطريقة تتماشى وفهمهم لهذا الشعور.

تمرين للتحرّر من الخوف

مساعدة الأطفال الذين يعانون من الخوف

1- ساعدوا الطفل على السيطرة على خوفه بأسلوبه الخاص.
2- قدّموا له المعلومات التي يحتاج إليها والتي تتناسب وعمره.
3- تقبّلوا فكرة خوف الطفل ولا تشعروه بالأسى حيال هذا الإحساس.
4- ابحثوا عن حلّ يتناسب وأفكاره وعالمه.

الشرائط المتدلية من الحائط

هناك طريقة أخرى لمساعدة الطفل على التغلب على خوفه. في سن السبع سنوات، كانت ابنتي تعاني من كوابيس تتمحور حول الوحوش ومحاولتهم اللحاق بها في الأروقة. كانت تستيقظ في منتصف الليل والخوف يتملكها، وكانت تواجه صعوبة في النوم مجدداً. حصل هذا الأمر مرتين في الأسبوع على الأقل، ممّا زرع في نفس ابنتي خوفاً من النوم لأنّها كانت تخشى الكوابيس.

كان باستطاعتي تفسير المسألة بعدة طرق. كان بإمكاني أن أطمئنّ بإقناع نفسي أنّها مجرّد فترة ستمرّ. إلاّ أنّ هذه الفترة كانت مزعجة وكانت ابنتي بحاجة إلى المساعدة. لا يقتنع الأطفال عادةً بالتبرير والوعود القائمة على مستقبل أفضل، ولا تنجح هذه التفسيرات في تبسيط المسألة وجعلهم يتحملونها. يتأثر الأطفال بالحاضر أكثر ممّا يفعل الراشدون. إنّ أيّ محاولة لحثّ الطفل على التغلب على حالته هذه تبوء بالفشل في معظم الأحيان، وغالباً ما تفشل هذه المحاولة مع الراشدين أيضاً.

أثناء موسم الصيف من تلك السنة، كنت في الولايات المتحدة وقصدت أريزونا. فكرت ملياً بابنتي هناك، واشتريت لها شرائط تتدلى من الجدران فوق السرير. كانت هذه الشرائط ملوّنة ومنها ما كان مصنوعاً من القماش والجلد والريش. يتمّ تعليق هذه الشرائط فوق السرير قبل الخلود إلى النوم، والغاية منها إقناع الطفل بأنّها قادرة على التقاط جميع الأحلام التي قد يتأثر بها أثناء نومه. تقوم هذه الشرائط بحبس الكوابيس بينها ممّا يحول دون معاناة الطفل منها. في الصباح، يقوم الطفل برجّ الشرائط للتخلّص من الكوابيس العالقة بها، وتتحلّل هذه الأحلام السيئة في أشعة الشمس.

فرحت ابنتي بالهدية ولكنّها لم تكن مقتنعة بشكل كلّي بفاعليتها. شرحت لها أنني استخدمتها بنفسي وأنّ النتيجة كانت عدم معاناتي من الكوابيس وأنّ ذلك ما يحدث مع جميع من يستعمل هذه الشرائط. أخبرتها أنّنا لا نفهم عادةً طبيعة الأحلام ومصدرها وأنّ محاولة استخدام الشرائط مسألة غير مضرّة وقد تثبت

فاعليتها. كانت ابنتي فتاةً عملية بالرغم من أنّها كانت تبلغ السابعة من عمرها، ولذلك قامت بمحاولة الاعتماد على الشرائط. كانت تثق بي وبرغبتي في مساعدتها. أثبتت الهدية فاعليتها وقمنا كل صباح برجّها للتخلص من الكوابيس، وبات ذلك طقساً نقوم به سوياً كل صباح.

كانت تعاني من كابوسٍ ما بين حين وآخر، ولذلك كنّا ننقل الشرائط من مكانها إلى مكان آخر فوق السرير. بعد حوالى شهر، ارتاحت ابنتي من الكوابيس، وجمعت الشرائط الغبار والأحلام مدة ستة أشهر قبل أن تتوقف ابنتي عن الاعتماد عليها. إنني لا أزعم أنّ هذه الشرائط فاعلة في الواقع ولكنّها كانت أكثر منطقية بالنسبة إلى ابنتي، خصوصاً أنّها منحتها السيطرة على ما كان يخيفها.

إنّ الطقوس الهادفة إلى الطمأنة هي وسائل فاعلة من الممكن استخدامها مع الأطفال. إنّ عالمهم رائع ولكنّه قد يكون مخيفاً في بعض الأحيان لأنّهم يتمتعون بمعلومات أقل دقة وبسيطرة أقل شدّة من تلك الموجودة عند الراشدين. إنّ معظم الاستراتيجيات التي نقترحها في هذا الكتاب قد أثبتت فاعليتها مع الأطفال الصغار والأكبر سناً.

استمرار المخاوف بعد مرحلة الطفولة

تستمر بعض المخاوف بالتأثير على المرء في مرحلة البلوغ بينما يكون أساسها قد زال. أظهرت إحدى الدراسات في شيكاغو أنّ طلاب المدارس يخافون عادةً من الأسود والنمور والثعابين. في المملكة المتحدة، أظهرت الدراسات النتائج نفسها. أمّا الاستفتاءات المتعلقة بالبالغين، فإنّها تشير إلى خوفهم من أطباء الأسنان والثعابين والعناكب وإلقاء خطابات أمام حشد من الناس والسفر جواً.

إنّ أكثر المخاوف انتشاراً هو الخوف من الرعد والبرق ومن الدم والمرتفعات والظلام والأماكن الضيقة وسخرية الآخرين. الرعد صوت مفاجئ يؤدي إلى ارتعاشنا تماماً كأيّ صوت مفاجئ آخر. عندها، يتحرك جسدنا لاطوعياً من خلال انقباض الكتفين. يؤدي الرعد إلى بكاء الأطفال وإلى إخافة الكبار.

يرافق الرعد برقٌ يذهلنا رغم أنّه غير خطر إن كانت إجراءات الحيطة والحذر موجودة.

يخاف الكثير من الناس من الدم ويفقدون وعيهم عند رؤيته وخصوصاً النساء. إنّ فقدان الوعي ردّة فعل لا يمكن اعتبارها منطقية إن لم يكن الدم دمنا، حيث إنّ ذلك يشير إلى انخفاض في ضغط الدم وإلى الضعف الجسدي. إنّ ضغط الدم عند النساء يكون منخفضاً بشكل أكبر من ذلك لدى الرجال. لذلك، فإنّ انخفاضه بشكل إضافي لديهن يؤدي إلى فقدانهن الوعي.

يخاف الكثير من الأشخاص من الوحدة ومن الوجود بمفردهم في الظلام. لا يصاب هؤلاء بالخوف نفسه عند وجودهم في الظلام مع أشخاص آخرين. وهذا له علاقة بخوف الأطفال من هجر الآخرين لهم.

إنّ الخوف من المرتفعات مرتبط بالخوف من الوقوع وهو أحد أهم المخاوف التي يشعر بها الأطفال.

إنّ الخوف من سخرية الآخرين شعور مرتبط بالخوف من هجر الأحباء لنا. إننا نرغب في الحصول على قبول الآخرين ونحتاج إلى العلاقات المتينة. عندما ينظر إلينا الناس وهم يحاولون إطلاق الأحكام المتعلقة بنا، فإنّ ذلك يشعرنا عادةً بالرفض.

يتخطى البالغون هذه المخاوف لسببين أساسيين. أولاً، إنّ السنوات والخبرة تجعل المرء معتاداً على مختلف الظروف وتشعره بالجاهزية لمواجهة أي شيء. كلّما اعتدنا على أي ظرف معين تقلّص خوفنا منه. ثانياً، إننا نشعر كبالغين بقدرة أكبر على التحكم بما حولنا، ولا نحسّ بالضعف كالأطفال.

من المنطقي أن نخاف من السيارات والسكاكين والأدوات الكهربائية القريبة من حوض الاستحمام والأدوات الحادة أكثر من خوفنا من الثعابين السامة والعناكب التي لطالما أصابت الناس بالخوف. السيارات تقتل مئات الآلاف من الناس حول العالم، سائقين كانوا أم ركاباً ومشاة. حوادث السير واسعة الانتشار

ولكن ذلك لا يقلّص من كونها شديدة الخطورة. إننا كثيرو الحذر من هذه الحوادث وإنّ الخوف منها مختلف عن الخوف من الحيوانات. لا يلقى الكثير من الناس حتفهم من جرّاء هذه الحيوانات. لذلك، ليس هناك داعٍ لخوفنا الشديد منها.

لا أعني بذلك أننا نضيف مخاوف جديدة على القديمة منها، ولكن من الواضح أنّ الكثير ممّا كان يخيفنا في السابق لم يعد منطقياً. لذلك، علينا نسيانه.

لم يمضِ على وجود المخاوف الحديثة الكثير من الوقت لتترسخ في نفوسنا. يصاب آلاف الأشخاص بالأذى نتيجةً للحوادث المنزلية كالسقوط من على السلالم أو الضرب على الأصابع عوضاً عن المسامير. يلقى الناس حتفهم كل يوم بسبب التدخين والأمراض السرطانية وأمراض القلب المتأتية عن ذلك. يؤذي المدخنون أنفسهم ولا يسعنا سوى تنشق الدخان من سجائرهم.

إننا لا نخاف من المسائل التي نستطيع التحكم فيها. عند شعورنا بالقدرة على السيطرة عليها، يصبح بوسعنا تحمل الخطر. يتوتر الكثير من الناس عندما يقود شخص آخر السيارة ولكنّهم يجازفون بشكل أكبر عندما يقومون بقيادتها بأنفسهم لأنّهم يشعرون عندها بأنّهم متحكمون فيها.

الخوف الممتع

هل من الممكن أن يكون الخوف ممتعاً؟ نعم، حيث إنّ الشعور بالخوف مماثل للحماس. طالما ندرك أنه لا يوجد خطر حقيقي، يكون بوسعنا الاستمتاع بالخوف.

يشعر المرء بالحياة بشكل أكبر عند الإحساس بالخوف، نتيجةً لانقباض العضلات وازدياد دقات القلب والحساسية الجسديّة. يصبح كل شيء أكثر وضوحاً لأنّ الحواس تكون أكثر دقة في مختلف التجارب الحسيّة.

إنّ إحدى الألعاب التي يستمتع بها الأهل والأطفال هي الاختباء. يختبئ الوالدان ومن ثم يفاجئان الطفل. يحب الأطفال هذه اللعبة، طالما هم على إدراك بأنّها مجرّد لعبة. عندها، يكون الخوف ممتعاً إلى أن يظهر أحد الوالدين. إن اختفى أحدهما لفترة طويلة يشعر الطفل عندها بالخوف ويشرع بالبكاء.

مع الوقت نبدأ بممارسة هذه اللعبة بطرق مختلفة أكثر تعقيداً. هذه الألعاب ممتعة للغاية إذ إنّها تجعلنا نستمتع بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندها، نسعى للشعور بالخوف ونحن مطمئنون. يرغب الكثير من الناس في هذا الإحساس لأنّه يجعلهم يشعرون بمتعة الحياة.

قوموا بزيارة مدائن الملاهي واركبوا الألعاب المثيرة. لا أحد يتذمر إن كانت إحدى الألعاب مرعبة بل إن كانت غير مرعبة إلى حدّ كافٍ. إن تقصدوا ديزني لاند أو ديزني وورلد، فإنكم تجدون كل ما قد يرغب فيه أي طفل أو بالغ. هناك ألعاب مرعبة كالمنازل المسكونة بالأرواح والثعابين والعناكب والأصوات المفاجئة، إضافة إلى مختلف الألعاب التي تعتمد على الأصوات الغريبة والمخيفة. جميع هذه الأمور تخيفنا في الأوقات العادية، ولكننا نقصد الملاهي للهروب من الحياة وللاستمتاع بهذا النوع من الخوف الطفولي والآمن.

- **القانون الثامن للخوف**

من الممكن أن يتّسم الخوف بدرجة من المتعة في إحدى الحالات التالية:
- إن شعرنا بأنّ الموقف آمن.
- إن كنّا واثقين من عدم وجود خطر حقيقي.
- إن كنّا مدركين أن الموقف سينتهي بعد فترة معيّنة.

اللعبة الأفعوانية

فكّروا باللعبة الأفعوانية. يحاول المسؤولون عن الملاهي سنوياً اللجوء إلى أحدث الألعاب الأفعوانية وأكثرها إخافةً للراكبين. تتم دراسة التصاميم بشكل يتناسب وأقصى درجة من القوة التي يتحملها الجسم. تتنافس الشركات في ما بينها لتأمين أفضل الألعاب وأكثرها متعة. تمضي الفرق الهندسية مدة طويلة لتصميم الألعاب الأفعوانية، وتكون هذه المدة في العادة أطول من تلك التي يمضونها لتصميم ناطحات السحاب.

يسافر الناس لركوب أكثر الألعاب الأفعوانية إثارةً. إنّ أحدث هذه الألعاب موجودة في لوس أنجلس، كاليفورنيا. يصل علوّها إلى 190 قدماً وتنخفض

حوالى 215 قدماً بسرعة قصوى. تبلغ سرعة هذه اللعبة حوالى 76 ميلاً في الساعة وتمتد على مساحة نصف ميل تقريباً. يجلس الراكبون في مركبات تدور كلٌّ منها حول نفسها نحو الخلف والأمام.

ما الذي يحصل عند ركوب هذه اللعبة الأفعوانية؟ تنطلق اللعبة وتتحرك إلى الأمام ومن ثم ترتفع عامودياً إلى أن تصل إلى ارتفاع 190 قدماً. بإمكانكم عندها رؤية المكان الذي انطلقتم منه دون إدراككم للمكان الذي ستصلون إليه. (لربما كان ذلك أفضل). بعد ذلك، تنخفض المركبة عامودياً وتتقلب في الهواء أثناء ذلك. تنخفض المركبة حوالى 215 قدماً وتصل إلى سرعة 76 ميلاً في الساعة. عندها، تنقلب المركبة في الهواء مرة أخرى. يستمر ذلك مراراً وتكراراً إلى أن تتوقف المركبة وأنتم تشعرون بالإثارة القصوى.

هناك ردتا فعل قد تظهران عند قراءة هذا الوصف الخاص باللعبة الأفعوانية. قد ترغبون في ركوبها أو قد تظنون أن ذلك أمر جنوني لن تقوموا به في حياتكم.

يبدأ الشعور بالخوف قبل ركوب اللعبة (خصوصاً إن لم يسبق لكم أن ركبتم فيها). أثناء انتظاركم، تسمعون صراخ الراكبين وتصغون إلى الكثير من ردّات الفعل. لم يعد بإمكانكم الرجوع عن ذلك، فأصدقاؤكم قد ينعتونكم بالجبناء وقد يسخر أفراد العائلة منكم. هناك من هم أكبر سناً وأصغر سناً وأكثر ضخامةً وأكثر نحافةً منكم، ولا يبدو الخوف على أيٍّ منهم. لم يعد بوسعكم الانسحاب. أثناء اللعبة، تشعرون بالإثارة فلا تكون هناك إمكانية للتفكير في ما قد يحصل من أمور خطرة. بعد الانتهاء من اللعبة المثيرة، يخالجكم شعور رائع. ما زلتم على قيد الحياة. هذا ما يسعى إليه الجميع. إنه شعور مذهل. عندها، قد ترغبون في ركوب اللعبة مجدداً.

الأمر الذي يجعل من هذا الخوف أمراً مقبولاً هو اقتناعكم بأنكم ستكونون بأمان. الألعاب الأفعوانية آمنة. ترغبون في الشعور بالخوف مع الحفاظ على الأمان. عندما تكونون غير متحكمين في الأمر، ترغبون في أن تطمئنوا من خلال

معـرفتكم أن هناك شخصاً آخر يتحكم فيـه، وهو شخص يمكن الوثوق به. لا يركب أي شخص الألعاب الأفعوانية بعد سماع قصص عن أشخاص لقوا حتفهم على متنها. كثيراً ما ينخفض عدد الزائرين إلى أي ملاهٍ إن تعرض أي شخص للأذى على متن ألعابها.

أفلام الرعب

لأفلام الرعب التأثير نفسه على المرء. إنّها تجذب المشاهد وتجعله يشعر بجميع ما يمر به البطل. بعدها، يحدث أمر ما بشكل مفاجئ وتشعرون بالخوف. في أحد الأفلام مشهد يظهر رجلاً يريد مساعدة طفل في مأزق. يبدو هذا الرجل بطلاً ويفترض المشاهد أنه إنسان غير خطر. بعد ذلك، يقفز هذا الرجل من الخلف ويوشك أن يقطع الطفل بواسطة فأسه. إنّ المشهد غير حقيقي ولكنّه يؤدي إلى خوف المشاهد.

في معظم الأفلام هذه، ترافق الموسيقى العالية جميع الأحداث المفاجئة والمخيفة. إنّ ذلك يزيد من الخوف ويجعل المشاهدين يرتعشون. كما تستخدم هذه الأفلام طريقة تصوير تعتمد على جعل المشاهد يشعر وكأنّه قريب ممّا يحصل. يتم تصميم هذه المشاهد لجعل المشاهد يعود إلى طفولته عندما كان يشعر بالقرب من المخاطر.

إنّ الخوف الذي يشعر به المشاهد من جراء هذه الأفلام هو إحساس ممتع لأنّه مجرد فيلم ينتهي عادةً بموت الوحش. إنّه بمثابة كابوس ينتهي عند استيقاظنا. نرغب في التوتر جسدياً وإن كان ذلك شعوراً غير مريح. عند انتهاء الفيلم، ينتابنا إحساس رائع.

نسعى للشعور بالخوف عند ركوب هذه الألعاب ومشاهدة هذه الأفلام. نعلم أنّ كل شيء على ما يرام. إن أي خوف أساسه شعور بالغموض. كلّما ازداد تأكدنا من تحكمنا في الظروف، استمتعنا بالخوف بشكل أكبر.

التخلّص من الخوف

يتحرر المرء من الخوف عند التخلص من الخوف الخيالي.

كما عرض الكتاب حتى الآن، فإننا نكتسب الخوف من المعلومات التي نسمعها أو من تكرار التجارب السيئة. لا ينسى أي شخص الشعور بالخوف. ما الذي يجعلنا نتذكر الخوف؟

وفقاً لأسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، فإنّ الخوف يعود إلينا في الحاضر بعد التجارب الماضية بسبب التفاصيل الحسيّة التي نختبرها مجدداً، قد تكون هذه التفاصيل سمعية أو بصرية أو حسيّة. تؤدّي هذه المسائل إلى ردة فعل أو إلى حالة نفسية معينة كالخوف مثلاً. تحيط هذه التفاصيل بنا وهي عوامل تؤدي إلى ردات فعل لا تعتمد على العقلانية.

الخوف عادة

التفاصيل الحسيّة تولّد العادات. فكّروا في الخوف كعادة تستطيعون التخلص منها. إنّ أيّ شيء نكتسبه من الماضي ونقوم به في الحاضر دون تفكير مسبق هو أمر يشكّل عادة، والخوف نوع من هذه العادات. نستطيع اكتساب الشعور بالخوف من أي شيء، ونتذكر الخوف عند اختبار التفاصيل التي ولّدت الخوف في الماضي. على سبيل المثال، الطائرات والأشخاص الأقوياء والمصاعد والعناكب هي تفاصيل تخيفنا إن كنا قد تعلّمنا الخوف منها بعد تجربة ماضية مرعبة. ما من شيء مخيف في أي من هذه الأمور ولم نخف منها في طفولتنا. إن أدّت إلى شعورنا بالخوف فإنّ ذلك دلالة على أننا قد اكتسبنا هذا الإحساس. تصبح ردّة الفعل لاطوعية عندها.

تأتي الراحة النفسية عند إدراك التفاصيل الحسيّة واختيار ما نريد الخوف منه وما نريد تجاهله منها.

إدراك التفاصيل الحسيّة المؤدية إلى الخوف

عليكم إدراك هذه التفاصيل المؤدية إلى الخوف. للتخلص من الخوف الذي تولّده هذه التفاصيل الحسيّة، على المرء إدراك وجودها والتحكّم فيها من خلال تطبيق استراتيجيات ذهنية تحول دون الشعور بالخوف. في الجزء الثاني عرض مفصّل لهذه الاستراتيجيات. عليكم أن توقفوا ردّات الفعل المعتادين عليها واكتساب أخرى تتماشى وما ترغبون فيه من راحة نفسية.

الخطوة الثانية هي الاعتماد على التفاصيل الحسيّة كأساس للمشاعر الإيجابية التي تحارب الخوف. سنتطرق إلى ذلك في الجزء الثاني أيضاً. هذه التفاصيل هي أمور ترونها أو تسمعونها أو تحسّونها ولها علاقة بالمشاعر الإيجابية التي تحتاجون إليها في الظرف الذي تمرون به. تعمل هذه التفاصيل لمساعدتكم على تجاهل الخوف والتفكير بطريقة أفضل واختيار الخطوات التي يجب اتخاذها.

قبل الانتقال إلى الجزء الثاني والاستراتيجيات التي يمكن اتباعها للتخلص من الخوف، سنعرض شرحاً للتفصيل الثالث المتعلق بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة وهو اللغة. بإمكاننا استخدام الكلمات للتخلّص من الخوف ولتوليده أيضاً. لا يتصل ذلك بالكلمات التي نتفوه بها فحسب، بل يشمل كذلك الحوار الذاتي الذي يساعدنا على فهم العالم من حولنا.





لغة الخوف

«يتأثّر نظام المناعة عند الإنسان بأحاديثه الذاتيّة»

ديباك شوبرا

اللغة والتفكير والجسم مرتبطة ببعضها إلى حدّ بعيد. عند استرخاء الجسد، تتوقف التخيّلات المسؤولة عن الخوف الخيالي، ويتوقف الإحساس بالخوف الذي يشعر به المرء ومن حوله. عندها، يهدأ الإنسان جسديّاً وذهنياً.

توليد الخوف في النفس

تعمل اللغة على توليد الخوف، فالحديث الذاتي يؤدي إلى هذا الشعور في بعض الأحيان. عندما يتحدث المرء في نفسه عن مدى خوفه أو عن المخاوف المرتبطة ببعض المسائل، فإنّ ذلك يولّد الخوف في النفس. يتحدث بعض الأشخاص ضمنياً عن خطورة السفر جواً قبل رحلتهم وفي أثنائها. بإمكان المرء استخدام الكلام الذاتي كاستراتيجية للتخلص من الخوف وتجنّبه. إلاّ أنّ هذا الحديث الذاتي قد يؤدي إلى نتيجة معاكسة. إنّ نبرة الصوت الشميرة إلى الإحساس بالخوف تولّد هذا الشعور. لذلك، عندما يكون المرء خائفاً، عليه التحدث مع نفسه بنبرة هادئة ومطمئنة. كما عليه اللجوء إلى تعابير إيجابية مثل «إنني هادئ». عليه عدم استخدام التعابير التي تشير إلى ما يريد تجنّبه. على

سبيل المثال، عليه عدم قول: «لا تخف» أو «لست خائفاً»، حيث إنّ ذلك يلفت انتباهه نحو الخوف. إضافةً إلى ذلك، من المفضّل أن يستخدم المرء تعابير فيها الأفعال المضارعة مثل: «أشعر بالهدوء» وليس «ليتني أهدأ». على المرء استخدام الكلمات المشيرة إلى الشعور الآني وإن كان غير موجود عندها.

- **القانون التاسع للخوف:**

للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتبهوا إلى أيّ عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

اللجوء إلى الحديث الذاتي لتهدئة النفس

عند التحدث إلى النفس عن الخوف، على المرء:

- استخدام نبرة صوت هادئة ومطمئنة.

- اللجوء إلى تعابير إيجابية. على سبيل المثال، من المفضّل استخدام «إنني هادئ» عوضاً عن «لا تخف».

تذكّروا أنّ للكلام الذاتي تأثير مشابه للتنويم المغناطيسي، خصوصاً إن كان متكرراً. إليكم مثلاً من تجربتي الخاصة. في السنة الأولى الثانوية، كان عليّ التحدث عن فيلم قد شاهدته. تأخرت في كتابة النص، فلم أتمكن من تفصيل أفكاري. في اليوم التالي، كان على الجميع التحدث عن الفيلم الخاص به أمام زملائه. بالكاد أصغيت إلى زملائي وتمنيت أن تنتهي الحصة قبل أن يُطلب منّي التوجه إليهم. إلاّ أنّ ذلك لم يتمّ واضطررت إلى خوض تجربة فظيعة. كنت مرتبكاً ولم أعرف ما أقوله وجلست في مقعدي بعد ذلك والإحراج يتملّكني. ما زلت أتذكر ردّة فعل معلمتي وكم كان تعبير وجهها يشير إلى خيبة الأمل.

أدّت هذه التجربة إلى خوفي من التحدث أمام حشد من الناس. كلّما حاولت ذلك تذكرت وجه معلمتي وشعرت بالخشية من إحراج نفسي. مضت سنوات

عديدة قبل أن أتحلّى بالشجاعة والاستمتاع بالتحدث أمام حشد من الناس. لم يكن ذلك بالسوء الذي تخيلته.

إنّ المسائل المخيفة التي نقولها لأنفسنا تؤثر فينا إلى حد كبير وتؤدي إلى تصرفات معيّنة لا نستطيع تفسيرها. إضافة إلى ذلك، تتأثر ثقتنا بأنفسنا واحترامنا لذاتنا بهذه العبارات التي نتفوّه بها ونقنع أنفسنا بها.

إخبار الآخرين

ليس الحديث الذاتي الوسيلة الوحيدة التي تؤدي إلى توليد الخوف من خلال استخدام اللغة. إنّ التحدّث عنها مع الآخرين أمر يؤثّر فيكم سلبياً بشكل مماثل. إن كنتم تريدون التغلب على مخاوفكم الخيالية، لا تطلعوا الآخرين عليها إلاّ إن كان هناك داعٍ شديد الأهمية. عند التحدث عن مخاوفكم مع الآخرين يصدقونكم وعندها يعاملونكم وكأن هذه المخاوف حقيقية، ممّا يؤدي إلى تأكيد أنكم أشخاص شديدو الخوف. عندها، يتوقع الآخرون منكم أن تشعروا بالخوف في ظروف معيّنة، ممّا يجعل هذا الإحساس أمراً تعتادون عليه.

إنّ اطلاع الناس على أي أمر مسألة بالغة الأهمية ولها تأثير كبير في مجرى الأمور. عليكم أن تطلبوا من هؤلاء الأشخاص المساعدة عند اطلاعهم على مخاوفكم الخيالية. عندها، يبدؤون بمعاملتكم كما تريدون.

العبارات المثبّتة

هذه العبارات قصيرة وتفسّر ما تريدون حصوله. عليكم تدوين هذه العبارات وتكرارها باستمرار. عليكم التعبير عما تريدون حدوثه، ويجب أن يتم ذلك بشكل واضح.

عند تدوين عبارات عن التنمية الذاتية كالتخلص من الخوف الخيالي، عليكم استخدام كلمات تشير إلى أنّ ذلك يحدث حقاً. على سبيل المثال، إن كان هدفكم القدرة على التوجه إلى حشد كبير بثقة، عليكم كتابة العبارة الآتية: «إنني أغدو أكثر ثقة حيال التحدث أمام الآخرين». (بما أنّ ذلك يتطلب قدرة على إلقاء

الكلمات، عليكم إضافة الجملة الآتية: «إنني أغدو أكثر قدرةً على التحدث أمام الآخرين»).

لا تكتبوا العبارات هذه وكأنها قد حصلت حقاً ولا تحددوا موعداً معيناً للتوصل إلى تحقيقها. دوّنوا هذه العبارات على أفضل نوعية من الورق واستخدموا خطاً واضحاً وكرّروا ذلك عدة مرات يومياً. إنّ ذلك يظهر للنفس أنكم شديدو الجديّة حيال المسألة. يعلّق بعض الناس هذه العبارات على الجدران حيث يستطيعون قراءتها باستمرار.

هل الخوف إلزامي؟

تفسّر اللغة بعض الحيثيات المتعلقة بالخوف.

غالباً ما نقول إنّ أمراً ما يؤدّي إلى شعورنا بالخوف. كيف يحصل ذلك؟ وما الدافع؟

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، يسمّى ذلك بالتشويه. إنّ التعبير عن الخوف كشعور يولّده أمرٌ ما كلامٌ غير دقيق، حيث إنّ ذلك يشير إلى أنّنا غير قادرين على التخلص منه أو تجنّبه.

هناك طريقتان لتجنب هذا القسر وتجاهله.

الوسيلة الأولى هي محاولة معرفة تأثير هذا العامل المخيف عليكم. من خلال ذلك، تصبحون أكثر إدراكاً للخوف ولكيفية اكتسابكم إياه عبر التمارين في الفصل السابع عشر (ص 215).

أمّا الوسيلة الثانية، فهي محاولة معرفة إن كنتم قادرين على التغلب على الخوف وتجنّبه. للتوصل إلى ذلك، بإمكانكم اللجوء إلى التمارين المهدّئة في الفصل السادس عشر (ص 208).



الجزء الثاني

الخوف الخيالي
الخوف كعدو



الخوف والزمن

«للحاضر ثلاثة أبعاد... الحاضر المتعلّق بالأحداث الماضية، الحاضر المتعلق بالأحداث الحالية، والحاضر المتعلّق بالأحداث المستقبلية»

سانت أوغوستين

يتأتّى الخوف الخيالي من ثلاثة مصادر هي الماضي والحاضر والمستقبل. ما يولّد هذا الخوف هو حدث آني، ولكن الخوف ينبع من تخيّل المستقبل وما قد يحصل من أمور لم يسبق لها أن وُجدت. قد يتمحور الخوف حول الماضي وحول ما وقع من أحداث أو ما كان قد يحصل.

يؤثّر الزمن على تفكيرنا، ففي الزمن الحالي عناصر كثيرة من الماضي والحاضر والمستقبل، وهذه الفترة الآنية هي المرحلة الوحيدة التي تتم فيها مختلف الخطوات والتي نشعر فيها بشتّى الأحاسيس. يعطي المرء عادةً أهمية كبرى لإحدى الفترات الزمنية دون سواها. على سبيل المثال:

- يعتقد بعض الناس أنّ الماضي هو الأهم، فهو أساس شخصياتهم وكينونتهم، وهو ما يحدّد ما سيقومون به في المستقبل.

- أما بالنسبة إلى بعضهم الآخر، فإنّ الحاضر هو الأكثر أهمية. في رأي هذه الفئة من الناس، إننا نعيش في حياة مبنية على المسببات والعواقب وأنّ

علينا محاولة فهم ما يحدث في الحاضر لتحديد ما علينا القيام به في المستقبل. الحاضر يشير إلى ما هو ممكن، والماضي غير مهم.

- هناك فئة أخرى من الناس تعتبر المستقبل هو الأهم. من خلال الماضي، نفهم الموارد التي نستطيع استغلالها للوصول إلى المستقبل الذي نرغب فيه. تعتمد رغباتنا الحالية على أهدافنا المستقبلية.

جميع وجهات النظر هذه صحيحة، ولكنّ أياً منها لا يعبّر عن الحقيقة بأكملها. سانت أوغوستين هو على الأرجح أكثر من استطاع التعبير عن المسألة بدقة. الحاضر قادر على تغيير فهمنا للماضي وعلى توليد مستقبل لم نفكر قط في أنه ممكن. إلاّ أنّ هذا الحاضر قد يؤدي أيضاً إلى منعنا من استغلال الفرص المستقبلية.

إننا موجودون في الحاضر ولذلك نستطيع إعادة التفكير في الماضي وتوقّع المستقبل.

اختبار الدوائر

إليكم تمرينًا مثيرًا للاهتمام تمّ ابتكاره من قبل توماس كوتيل لاكتشاف فهم الناس للوقت وتجاوبهم معه. يعرف هذا التمرين باختبار الدوائر. حاولوا القيام بذلك. ارسموا ثلاث دوائر بأي طريقة تريدونها ولتمثل هذه الدوائر الماضي والحاضر والمستقبل. ارسموا الدوائر كما تريدون لإظهار العلاقة بين الأزمان الثلاثة.

راقبوا ما رسمتموه الآن.

ما الدائرة الأكبر حجماً؟

يشير ذلك إلى الفترة التي تعتبرونها الأهم.

أين رسمتم الدوائر؟

الرسم الأكثر منطقياً هو الماضي ثم الحاضر ثم المستقبل، من اليمين إلى اليسار، تماماً كاتجاه الكتابة والقراءة.

هل تتداخل الدوائر؟ هل من دائرة منفصلة؟ أيّ الدوائر تتداخل بشكل أكبر؟

ما يمكنكم استنتاجه من الدوائر عن الماضي والحاضر والمستقبل وكيفية فهمكم للعلاقة بين هذه الفترات؟

الخوف الخيالي في الماضي

قد يتأتى الخوف الخيالي من الماضي. على سبيل المثال، قد يتذكر المرء تجربة سيّئة حدثت في الماضي، ممّا يولّد شعوراً بالخوف. الحالة الأسوأ هي الاضطراب ما بعد الصدمة حيث تستمر المعاناة (أحياناً لسنوات عديدة) بعد تعرض المرء لتجربة قاسية كالاعتداء الجسدي أو الجنسي أو الحروب. لا يكون المرء قادراً على التخلص من ذكرى الصدمة فيعيش الحالة باستمرار. ليس الموضوع الرئيس لهذا الكتاب الصدمات وتأثيرها على المرء، ولكن هناك الكثير من الاستراتيجيات التي يقدمها أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للتخلص من تداعيات الصدمات والاعتداءات.

يتأتى الخوف من الماضي من خلال تذكر تجربة سيّئة وعبر الخوف منها مجدداً. على سبيل المثال، قد يتذكر المرء خطاباً سيئاً ألقاه، ممّا يؤدي إلى تكرار الشعور نفسه. إليكم تمريناً قد يساعدكم على التخلّص من هذا القلق والتحكم فيه كي لا يؤثر في حياتكم وحاضركم. لا يسعكم تغيير الماضي ولكن باستطاعتكم التعلّم من تجاربكم الماضية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعلّم من الماضي

يعمل هذا التمرين على التعلّم من الماضي عوضاً عن الخوف منه. لا يمكن الاستفادة من هذا التمرين في حالات الصدمات القصوى أو الرهاب.

1- تذكّروا تجربة تصيبكم بالخوف والقلق. حاولوا تذكّرها دون عيشها مجدداً، وكأنّه مشهد تلفزيوني. عليكم فصل أنفسكم عن هذه التجربة.

2- بينما تشاهدون هذه التجربة، لاحظوا ما حصل وما قام به الآخرون وأسهموا به في توليد الحالة وكيف كان من المستحيل التحكم في الظروف عندها.

3- ابدؤوا تحليل ما حصل. كيف تستطيعون تجنّب ظروف مماثلة في المستقبل.

4- ما الذي كنتم تحاولون تحقيقه؟ ما الذي رغبتم في حدوثه؟

5- كيف كان عليكم التصرف للتوصل إلى ما كنتم ترغبون فيه؟

6- تخيّلوا أنكم تعيشون الحالة نفسها مرة أخرى ولكن بالطريقة التي كنتم ترغبون فيها. حاولوا تصوّر قيامكم بالمسائل بطريقة مختلفة للتوصل إلى النتيجة التي ترغبون فيها. ابقوا منفصلين عن التجربة وقوموا بذلك وكأنه مشهد ترونه من خلال شاشتكم الذهنية.

7- عندما تشعرون بالرضى، تخيلوا الحادثة مرة أخرى تماماً كما كنتم ترغبون فيها. تخيلوا الأحداث نفسها والتصرف بالطريقة التي كان عليكم اتباعها والتوصل إلى الهدف المرجو. بعدها، توقفوا عن تخيّل ذلك.

8- قوموا بالخطوة الأخيرة خمس مرات على الأقل مع إعادة الأحداث كما كنتم تفضلون وقوعها. توقفوا عن تخيّل ذلك بعد تكرار الأحداث. حاولوا القيام بذلك بسرعة أكبر كلّ مرة.

9- لقد تعلّمتم للتوّ كيفية استغلال الماضي ليكون حاضركم ومستقبلكم بحال أفضل.

10- أخيراً، تخيّلوا ظرفاً مماثلاً قد تتعرضون إليه في المستقبل. تمرّنوا على كيفية التصرّف تماماً كما تريدون التصرف وافصلوا أنفسكم عن الحالة. اشعروا بذلك في عضلاتكم. يحضّركم التخيّل الذهني هذا للمستقبل ويحول دون ارتكاب الأخطاء نفسها.

الترابط والفصل

يعتمد التمرين السابق على فصل النفس عن الخوف، وإنّ ذلك من أهم الوسائل التي يمكن اتباعها للتخلص من الخوف.

عند فصل النفس عن الخوف، لا تعيشون الحالة بل تقيّمونها.

عند ترابط النفس مع الخوف والتجربة المخيفة، تفكرون فيها من منظاركم الخاص، وعندها تخالجكم المشاعر المرتبطة بالتجربة.

الترابط مماثل للاشتراك في لعبة ما والفصل مماثل لمشاهدتها من على كرسي الاحتياط.

الترابط ممتاز للتمتع بالذكريات الطيبة والفصل مناسب للتعلّم من التجارب السابقة.

عندما تسمحون للخوف الخيالي بالتحكم فيكم، تكونون مرتبطين بالتخيّلات ممّا يؤدي إلى شعوركم بالخوف. يعتمد الكثير من الاستراتيجيات الهادفة إلى التخلص من الخوف على القدرة على فصل النفس عن التخيّلات ومحاولة النظر إليها بشكل موضوعي.

تذكّروا تجربة إيجابية.

عند تذكّرها، انتبهوا إلى الصورة التي رسمتموها في ذهنكم.

هل أنتم مرتبطون بالتجربة وترونها من منظاركم الخاص؟

أم هل أنتم منفصلون عنها؟

مهما كانت طريقة تذكّركم للتجربة، حاولوا الانتقال إلى الأسلوب الآخر.

عودوا الآن إلى الأسلوب الذي اتبعتموه في بادئ الأمر.

أيّ الأسلوبين تفضّلون؟

بالنسبة إلى معظم الأشخاص، فإنّ الترابط مع الذكريات يعيد المشاعر بطريقة أقوى لأنّهم يعيشون التجربة مرة أخرى ويحسّون بالمشاعر نفسها مجدداً.

التمرين الذهني

اعتمدت الاستراتيجية الأخيرة على التمرين الذهني من أجل التوصل إلى المستقبل الذي نرغب فيه. التمرين الذهني شديد الأهمية في أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. يعتمد الكثير من تمارين هذا الكتاب على هذا التمرين

الذهني كوسيلة للتخلص من الخوف الخيالي، حيث إنّ هذا النوع من الخوف مبنيٌّ على تخيلات تجعلنا نشعر بالامتعاض. بوسعنا استبدال هذه التخيلات بأخرى تجعلنا نشعر بالارتياح. عند التفكير فيما تريدون التوصل إليه وتكرار ذلك ذهنياً، عليكم الالتفات إلى الأمور الآتية:

- فلتكن رغباتكم واضحة ومحدّدة. تخيلوا أكبر عدد من التفاصيل.
- حاولوا الاسترخاء حيث إنّ ذلك يعزّز التمرين الذهني.
- فكّروا في مجرى الأمور وليس في النتيجة فحسب. ركّزوا على التفكير في مختلف التفاصيل التي تؤدي إلى الهدف المرجو.
- حاولوا اللجوء إلى جميع الحواس. كلّما ازداد اعتمادكم على الحواس كلّها، كان التمرين الذهني أكثر فاعلية. فكّروا في التخيّلات بشكل واضح. ركّزوا على التفاصيل الحسيّة كالأصوات والحركات الجسديّة والمذاقات والروائح.
- تمرّنوا على ذلك للتوصّل إلى أفضل النتائج. كلما لجأتم إلى التمرين الذهني، أصبحتم أكثر مهارة في استخدام ذلك. عندها، يصبح التمرين الذهني أكثر فاعلية. عليكم تكرار ذلك حوالى خمس مرات في فترة لا تقل عن ثلاثة أيام.

الخوف من المستقبل

تتعلق المخاوف الخيالية بالمستقبل وما قد يحصل. تتطلب المخاوف الخيالية تخطيطاً دقيقاً تماماً كخيبة الأمل. طالما أنتم خائفون من المستقبل، فإنّ ذلك يعني أنّ ذلك لم يحصل. هذه مسألة مطمئنة. إنّ الخوف من المستقبل غير فاعل، فما عليكم القيام به هو تغيير طريقة تفكيركم في المستقبل للحيلولة دون الشعور بالخوف في الحاضر.

للتخلص من الخوف من المستقبل، عليكم اتخاذ الخطوات اللازمة والتصرف. التمرين التالي يتعلّق بالتحكم في الخوف من المستقبل وبوسعكم اتباعه في حالات مختلفة من الخوف. أثناء الحادثة نفسها (على سبيل المثال، أثناء إلقاء الخطاب)، عليكم اللجوء إلى تمارين أخرى كالاسترخاء (ص 212).

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الشعور بالخوف إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1- اعترفوا بخوفكم. لا تحاولوا نكرانه.

2- قوموا بخطوات معينة لتهدئة النفس. استرخوا وحاولوا التنفس بشكل أقل سرعة. استمعوا إلى الموسيقى الهادئة أو الجؤوا إلى أساليب إلهاء أخرى. الخوف والقلق يمنعان المرء من التفكير بوضوح.

3- تذكّروا أن ما تخافون منه، لم يحصل حتى الآن وهو مجرد احتمال تتخيلونه. إنّه خوف ستسخرون منه في المستقبل عند التفكير فيه.

4- تذكّروا تجارب مخيفة توصلتم بعدها إلى ما تريدونه. ما الذي قد تتعلّمونه من هذه التجارب من تفاصيل قد تساعدكم في التجربة الحالية؟

5- حاولوا تحديد ما الذي يولّد الخوف الخيالي.

ما الصور التي ترونها؟

كيف هو شكلها؟

ما الأصوات التي تسمعونها؟

ما طبيعة هذه الأصوات؟

6- عند إدراككم لكيفية تخيّلكم للخوف، حاولوا التخلص من الصور والأصوات وكأنكم تتوقفون عن مشاهدة برنامج تلفزيوني لا تحبونه.

7- فكّروا فيما ترغبون حدوثه. فليكن ذلك واضحاً ومحدداً قدر الإمكان.

8- ضعوا مخططاً واضحاً فيه الخطوات التي قد توصلكم إلى النتيجة المرجوّة. من المهم اتخاذ الخطوات اللازمة فهي الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف الخيالي.

9- الجؤوا إلى التمرين الذهني. فكّروا فيما تريدون حصوله لا في ما تخافون من حدوثه.

القلق

يتخذ الخوف الخيالي من المستقبل شكل القلق.

القلق خيار وليس قسراً. قد يكون القلق عادةً. لا فائدة من القلق ولكنه قد يحضّركم للمستقبل ويحل المسائل. يظن الكثير من الناس أنّ القلق مفيد ويظهر اكتراثهم بالمسائل. إلاّ أن هناك أساليب أخرى لتظهروا للآخرين أنّ أمرهم يهمكم. عند تخيّل الاحتمالات السيئة، تستمرون في حالة من الضعف.

للقلق صفات معينة:

- الكثير من التفكير دون اتخاذ خطوات معيّنة.
- يؤدي القلق إلى الشعور بالمسؤولية حيال ما يحصل. في الوقت نفسه، يشعر الإنسان بالضعف وبعدم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة.
- ليس للقلق أي هدف معيّن بل يسعى إلى تجنّب التجارب السيئة (التي يتخيّلها المرء والتي لم تحدث في الواقع).
- عند حصول المرء على معلومات من محيطة، لا يشعر بالقلق بل يتصرّف للتخلص من الخوف ولحلّ المسائل.

تركيب القلق

عند فهم القلق وتركيبه، يتوقف المرء عن الشعور به حيث إنّه يفهم عندها ما الذي يحصل ويصبح قادراً على توجيه القلق إلى أهداف معينة.

للقلق التكوين نفسه مهما كانت الظروف. أولاً، هناك حدث يولد حديثاً ذاتياً فحواه إمكانية اتخاذ الأمور مجرىً سيئاً.

يؤدي ذلك إلى تخيل الأحداث السيئة، وكثيراً ما تكون هذه التخيّلات ملونة وواضحة ولافتة للانتباه. عندها، يربط المرء نفسه بالتخيّلات وعندها يشعر بالقلق، حيث إنه يعيشها إلى حد كبير.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الشعور بالقلق إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1- لا تسألوا أنفسكم ما قد يحصل إن اتخذت المسائل مجرىً سيئاً. فكروا فيما عليكم فعله إن حدث ذلك.

يؤدي ذلك إلى:

- التفكير في المستقبل.
- فصل النفس عن هذه الأحداث.
- تحويل الانتباه من الأحداث إلى الخطوات اللازمة. يصبح بوسعكم عندها التخطيط لما عليكم القيام به.

في بعض الأحيان، يكون استيعابكم لسخافة الاحتمالات كافياً للتخلص من القلق. إلاّ أنّ بعض التخيّلات تحتاج إلى تخطيط وإلى اللجوء إلى الخطوات التالية.

2- فكّروا فيما تستطيعون القيام به لحلّ المسألة. تخيّلوا صوراً تظهر الخطوات التي عليكم اتخاذها لحلّ الأمور. اختاروا إحدى الخطوات التي تجعلكم تشعرون بالارتياح.

3- تمرّنوا على ذلك ذهنياً وتخيّلوا قيامكم بهذه الخطوات. حاولوا عيش الحالة ومن بعدها تستطيعون التوقف عن القلق، حيث إنكم تكونون قد قررتم التصرف لمساعدة أنفسكم.

إن لم تستطيعوا إيجاد خطة ترضيكم، فعليكم عندها اختيار أفضل ما فكرتم فيه. في بعض الأحيان، يكون من المفيد إيجاد المزيد من المعلومات عن الظرف المعين.





المخاوف الشائعة التي تقيّد المرء

«لقد واجهت آلاف المشكلات في حياتي، إلاّ أنّ معظمها لم يحدث»

مارك توابن

المخاوف الخيالية هي تلك التي نبتكرها نتيجةً لعوامل حسيّة. عندما نفهم كيفية اكتسابنا لهذه المخاوف، يصبح بوسعنا اللجوء إلى الأسلوب نفسه للتخلّص منها عبر استخدام البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة.

تفترض البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أننا نبتكر المخاوف الخيالية من خلال استراتيجيات ذهنية تتألف من سلسلة من الأفكار كالصور والأصوات والأحاسيس. للتخلّص من الخوف الخيالي، علينا تغيير الاستراتيجية المتبعة.

إليكم الاستراتيجية الرئيسة التي تولّد الخوف الخيالي:

- التجارب مع عامل حسّي من المحيط الخارجي.
- تخيّل صور متحركة وملوّنة تظهر الأحداث التي لا نرغب في حصولها.
- الارتباط بهذه التخيّلات ممّا يجعل المرء يشعر وكأنّه داخل الصورة الذهنية التي قد تخيّلها.
- محاولة مقاومة الإحساس عندما تكون الخطوة اللازمة هي التخلّص ممّا أدى إلى هذا الشعور.

على المرء اكتشاف مجرى الأحداث المخيف الذي يتخيّله ومن ثم فصل النفس عنه. عليه بعدها استبداله بما يريد حصوله.

في هذا الفصل استخدام لهذه الاستراتيجية، التي يقترحها أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، للتخلص من عدة مخاوف.

الخوف من السفر جواً

يخاف الكثير من الناس من ركوب الطائرة خصوصاً بعد مأساة الحادي عشر من أيلول. عند ركوب الطائرة، يشعر المرء بعدم القدرة على التحكم بمجرى الأمور. يحسّ الركاب بضيق المكان وبأنّهم محاطون بغرباء.

يخاف الناس من السفر جواً لسببين هما: العواقب التي قد تترتب على أي حادث، والمجازفة المتأتية من احتمال حدوث أي أمر سيئ. بالرغم من أنّ إمكانية ذلك ضئيلة في معظم الأحيان، إلاّ أنّ العواقب قد تكون مميتة.

إنّ ركوب الطائرة أمر مزعج ولكنّه آمن. إنّ الخوف من السفر جواً يتأتى عادة من الخوف من المطبّات الهوائية. عندما تبدأ الطائرة بالارتجاج نتيجةً لهذه المطبّات يشعر الراكبون وكأنّها ستتحطم. إلاّ أنّ الطائرات مرنة وتتحمل ذلك تماماً كالأشجار التي تتحمل الرياح القوية والأبنية التي تبقى مكانها بالرغم من هزّات الأرض العنيفة. تشير المرونة إلى الأمان. ارتجاج الطائرة عند ارتطامها بالمطبّات الهوائية دليل على أنّها تتحمل ذلك. لا تؤدي هذه المطبّات إلى تحطّم أي طائرة بالرغم من أنّ ذلك يجعل الراكبين يشعرون بعدم الارتياح.

يخاف بعض الناس من المطبّات الهوائية ولكنّهم لا يمانعون دفع المال لركوب الألعاب الأفعوانية التي تشكل خطورةً أكبر. إنني لا أمانع المطبّات الهوائية ولكنني أخاف عند توقف المحرك عن إصدار الصوت.

يخاف بعض الناس من فكرة الوجود على ارتفاع لا بأس به ولا يحبّون النظر إلى الأسفل. عندما تنظرون إلى الأسفل وترون أشياء صغيرة، هناك احتمالان: الاحتمال الأول هو أنّها كبيرة الحجم وتبدو صغيرة لأنّها بعيدة. أمّا الاحتمال

الثاني فهو أنّها صغيرة الحجم في الواقع وقريبة للغاية. إنّ النظر من نافذة الطائرة وتخيّل أن كلّ ما ترونه من أشياء صغيرة هي بالفعل قريبة قد يزيل الخوف من الوجود على هذا العلو.

يخاف بعض الناس من الطائرات لأنهم يشعرون بعدم القدرة على التحكم فيما يحصل. إلاّ أنّ هؤلاء لا يمانعون ركوب سيارة يقودها صديق، وذلك أمر يشير أيضاً إلى عدم تحكمهم بمجرى الأمور وإلى احتمال أكبر للحوادث. لكنّهم معتادون على ركوب السيارة ولذلك فإنّ المسألة لا تخيفهم.

بوسعكم التخلص من الخوف من ركوب الطائرة من خلال تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف من السفر جواً

1- اعترفوا بالخوف من ركوب الطائرة. استرخوا وتنفسوا بحرية. لم تقلع الطائرة حتى الآن.

2- ما الذي تتخيّلونه؟ معظم من ساعدتهم على التخلّص من هذا الخوف تخيّلوا صورة صغيرة ومظلمة تظهر كرسياً صغيراً في الطائرة. كانوا عالقين هناك وكانت الطائرة تحلّق عالياً وترتطم بالمطبّات الهوائية قبل سقوطها أرضاً. شعر هؤلاء عندها وكأنّهم يمرون بهذه التجربة ولم يشعروا بالقدرة على التحكم بمجرى الأمور. كانوا خائفين ممّا تخيّلوه لا ممّا كان يحصل في الواقع. لم يلاحظوا ما كان يجري في الحقيقة لأنّ التخيّلات كانت أكثر قدرة على السيطرة عليهم.

3- افصلوا أنفسكم عن التخيّلات. حاولوا - وبشكل ذهني - مشاهدة أنفسكم في الطائرة.

4- تلاعبوا بالتخيّلات:

أ – قوموا بتكبير حجمها.

ب – اجعلوها غير واضحة.

ج – غيِّروا لونها إلى الأبيض والأسود.

د – اجعلوها غير متحركة.

إنّ هذه التغيّرات تؤدي إلى تقليص تأثير التخيّلات عليكم.

5- استمعوا إلى ما كنتم تقولونه لأنفسكم. حاولوا قول ذلك بنبرة عالية، ومن ثم بسرعة أكثر وأقل، ومن ثم باستخدام صوت مزعج أو موسيقي. اجعلوا من ذلك تجربة مسلية.

6- ما الهدف من استخدام الصوت؟ إنه يشعركم بالأمان. استخدموا كلمات مختلفة تشير إلى هدف إيجابي. على سبيل المثال، قولوا: «ستكون رحلة ممتعة» عوضاً عن «ستكون رحلة فظيعة».

7- حدّدوا هدفكم وهو الاستمتاع بالرحلة.

8- الجؤوا إلى التمرين الذهني. تخيّلوا أنكم على متن طائرة تستمتعون بالرحلة. عيشوا الحالة. أغمضوا عينيكم وتخيّلوا تواجدكم في كرسيٍّ مريح. تخيّلوا ذلك واشعروا بالأحاسيس التي قد تشعرون بها في هذه الظروف. تخيّلوا أنكم تبتسمون وتستمتعون بالصورة. إنكم تبتكرون هذه الصورة في ذهنكم وتستمتعون بها. في السابق، كان تخيّلكم مخيفاً. ما الصورة التي تفضلونها؟

وتستمتعون بها. في السابق، كان تخيلكم مخيفاً. ما الصورة التي تفضلونها؟

إن شعرتم بالخوف من السفر جواً:

- حاولوا معرفة ما تحسّون به وبحيثياته.
- حاولوا الاسترخاء جسدياً (ص 212).
- الجؤوا إلى العوامل الحسيّة الآمنة (ص 220).

الخوف ممّن هم أكثر سلطة

يخاف الكثير من الناس ممّن يملكون السلطة، وهو خوف يبدأ عادةً في مرحلة الطفولة عندما يكون لمن لديهم السلطة القدرة على أن يلحقوا الأذى بمن حولهم. يشعر هؤلاء الأشخاص الذين يخافون ممّن يملكون السلطة وكأنّهم عادوا إلى طفولتهم حين لم يكونوا قادرين على الدفاع عن أنفسهم.

ليست السلطة صفة فطرية عند الإنسان بل هي أمر يكتسبه. إنّنا من يمنح الأشخاص هذه السلطة. بعض المهن مهمة للغاية وموجودة لخدمتنا كالشرطة والعاملين في الحقل العام. هناك أشخاص آخرون يملكون السلطة في الشركات وأساسها كفاءتهم وإلاّ لما استحقوا الاحترام. تتأتّى السلطة عادةً من دور ما ككون المرء مديراً أو حارساً أو رجل شرطة أو أستاذاً مدرسياً.

في بعض الأحيان، لا يقوم هذا الشخص بدوره على أكمل وجه بل يستغلّه للتحكّم في الآخرين ولرفع معنوياته الخاصة. جميعنا يعرف أشخاصاً يقومون بذلك، وبعضهم يستغلون مراكزهم لإلحاق الأذى بنا. إنّ كون أحد المديرين غير صالح لا يعني أنّ الجميع كذلك. بإمكانكم فهم السلطة بشكل أكبر عبر البرمجة الذهنيّة للتجارب الحسيّة ومفهوم المراكز الإدراكحسية.

المراكز الإدراكحسية

لاستيعاب المسألة بشكل أوسع، عليكم محاولة فهمها من منظار آخر تماماً كالنظر إلى غرضٍ ما من زوايا مختلفة لرؤية عمقه وارتفاعه. لا تمنحكم زاوية واحدة جميع المعلومات التي تحتاجون إليها. لقد ابتكرت البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة ثلاثة أساليب لفهم أي ظرف كان، وتعرف هذه الأساليب بالمراكز الإدراكحسية.

المركز الأول هو واقعكم الخاص ووجهة النظر الخاصة بكم حيال أي ظرف. يتعلق ذلك بما تشعرون وتفكرون فيه وتصدقونه في تلك اللحظة.

المركز الثاني هو فهم العالم من منظار شخص آخر والتفكير وفقاً لطريقة تفكيره. إنّ ذلك هو أساس التعاطف والألفة. إنّ ذلك يسمح لكم بتفهم أحاسيس الآخرين في مختلف المواقف. من المهم فهم موقف الآخرين في أي نوع من المفاوضات.

المركز الثالث هو فصل النفس عن وجهة النظر الشخصية. عندها، لا يرى المرء الأمور من منظاره أو من منظار أي شخص آخر. في هذه الحالة، يرى المرء العلاقة بين وجهتي النظر ويقيّمها بموضوعية.

إنّ الأساليب الثلاثة فاعلة ويعتمد معظم الناس على أحدها دون الآخرين.

بإمكانكم اللجوء إلى الأسلوب الثاني في حالات الخوف من خلال تخيّل أنكم شخص آخر. انتحلوا شخصية أخرى كسوبرمان مثلاً ومن ثم تخيّلوا مشاعركم. إنها لعبة قد تساعدكم على تخطي الخوف.

إننا نشعر بالضعف بسبب فهمنا للسلطة. التمرين التالي يعتمد على مفهوم المراكز الإدراكحسية لتغيير وجهة النظر المتعلقة بالسلطة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف ممَن هم أكثر سلطة

1- تذكّروا موقفاً مررتم به مع شخص ذي سلطة أخافكم.

ما الذي ترونه؟

ما هي المشاعر التي تخالجكم؟

هل هناك أصوات داخلية؟ ماذا تقول لكم؟

ما أكثر ما تدركونه؟

يمنحكم ذلك إدراكاً أوضح لطبيعة الموقف، لذا تستطيعون مقارنة ما تشعرون به بعد هذا التمرين.

2- تخيّلوا أنكم في المركز الثاني.

تخيّلوا أنكم من لديه سلطة.

كيف تشعرون؟

ارجعوا إلى ذاتكم الآن.

لا يعني ذلك أنكم توافقون على ما يقوم به من لديه السلطة. إنّ ذلك مجرد وسيلة لفهم المسألة.

3- انتقلوا إلى المركز الثالث.

تخيّلوا أنكم موجودون مع من يملك السلطة.

تأكدوا من أنكم على مسافة متساوية من ذاتكم ومن الشخص الآخر.

- راقبوا الموقف من على مستوى العينين وليس من الأعلى أو الأسفل.
- اصغوا إلى صوتكم وصوت من يملك السلطة من مصدرهما.
- ركّزوا على الحلق عند التكلم.
- اصغوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوت طفولي).
- اصغوا إلى صوتكم الحقيقي (لا إلى صوتٍ والدي).
- حاولوا الشعور بالقدرة على استيعاب الموقف والتجاوب معه من خلال مراقبة أنفسكم والمشاعر السلبية التي تخالجكم في ذلك الموقف.
- قفوا لتشعروا بالتوازن والقوة.

كيف يغيّر ذلك تجربتكم؟

عليكم إدراك أهمية مراقبة الموقف دون الترابط معه.

4- ارجعوا إلى المركز الأول.

تخيّلوا أنفسكم في موقف متأزّم مع شخص ذي سلطة. عليكم التأكد من التفاصيل التالية:

- رؤية الشخص الآخر أمامكم مباشرةً.
- سماع صوته الحقيقي وهو يتفوّه بالكلمات.

- التركيز على صوتكم الحقيقي من مصدره أي من الحلق.

في هذا المركز، عليكم قول: «إنني هنا». انتبهوا إلى هذه العبارة وحاولوا عيشها.

ما الذي يتغيّر عندها؟

كيف تشعرون الآن؟

هذا التمرين فاعل لأنّ مصدر الخوف ليس السلطة بل من طريقة تفكيركم بها. من خلال تغيير ذلك، يضمحل الخوف ويبدو أقرب إلى الحقيقة والواقع. الأشخاص ذوو السلطة هم مجرّد أشخاص مثلكم.

الخوف من النجاح

في بعض الأحيان، يؤدي النجاح إلى مشكلات غير متوقّعة، أو يحاول المرء تحقيق هدف ما ومن ثمّ يشعر بالخوف عندما يقترب من الوصول إلى هذا الهدف.

إنّ أول خطوتين هما الأسهل ويشكلان الطريقة الأكثر فاعلية للوصول إلى الأهداف. مع مرور الوقت، يصبح على المرء بذل مجهود أكبر مع الحصول على نتائج أقل. كلّما اقترب المرء من هدفه، أصبح عليه المضي في المهمة مع عزم أكبر ومجهود أكثر شدة. عندما يكون النجاح وشيكاً، نبدأ التفكير في العواقب التي لم تخطر في ذهننا حتى الآن. نخشى هذه العواقب لا الهدف نفسه.

على سبيل المثال، يرغب رجل ما في أن يصبح مليونيراً فيعمل بجهد ويجمع ثروة لا بأس بها. عند اقترابه من المليون، يلاحظ فجأةً أنّ الكثير من أصدقائه مهتمّون بماله أكثر من اكتراثهم به. يلاحظ عندها معرفته السطحية لعائلته وعدم قدرة المال على منحه السعادة التي توقعها. يؤدي ذلك إلى تفكيره في أنّ لهدفه عواقب سلبية. عندها، قد يبدأ بتخريب هذا النجاح بسبب هذه العواقب.

تشرح البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة الخوف من عواقب الهدف. الخوف من النجاح هو بالفعل خوف من هذه العواقب التي لم يتوقعها المرء في بادئ الأمر. لتجنب هذا الموقف، على المرء تحليل مجرى الأمور بشكل أكبر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تحليل مجرى الأمور

حدّدوا الهدف المرجوّ الذي ترغبون فيه ولا تملكونه حالياً.

تخيّلوا وصولكم إلى هذا الهدف وعيشوا هذه الحالة.

أين ستكونون.

مع من ستكونون؟

ما الذي يحصل؟

كيف ستكون مشاعركم؟

عندما تصبحون قادرين على عيش الحالة بشكل كامل، أخرجوا أنفسكم منها وسيكون بوسعكم عندها أن تجيبوا عن هذه الأسئلة.

- ما الفخوخ التي تريدون تجنّبها.

فكّروا بما تريدون تجنّبه وأنتم متجهون نحو الهدف. لا يتم الوصول إلى الأهداف بشكل فوري بل عليكم المرور بمراحل عدة.

فكّروا بالأشياء التي ستضطرون إلى التخلي عنها، تلك التي تملكونها وترغبون في المحافظة عليها. هل أنتم مستعدون لذلك؟ ما المسائل المهمة في حاضركم والتي لا ترغبون في التخلي عنها؟

- ما العواقب التي سيتعرّض لها الأشخاص المقرّبون منكم؟ حاولوا التفكير في المسألة وكأنكم مكانهم (المركز الثاني هو ما عليكم التركيز عليه في هذه المرحلة).

ماذا سيكون رأيهم عند تحقيق هدفكم؟

ما الذي تستطيعون القيام به لحمايتهم من العواقب؟

ما الأهداف الأخرى التي سيكون عليكم تأجيلها أو التخلي عنها إن حققتم هذا الهدف؟ تتطلب الأهداف الوقت والمال وهذان موردان محدودان. هناك

متطلبات لكل هدف، ولا يسعكم استخدام مواردكم لمحاولة تحقيق جميع الأهداف المرجوّة.

ستساعدكم هذه الأسئلة على فهم هدفكم بشكل أكبر وعلى التأكد من أنّ النجاح مسألة عليكم الترحيب بها لا الخوف منها.

الخوف من الأطباء

يخاف الكثير من الناس من زيارة الأطباء وبالأخص أطباء الأسنان. لا يهربون من هؤلاء الأشخاص إن التقوا بهم في حفلة بل قد يتحدثون إليهم مطولاً وبارتياح. إلاّ أنهم يخافون ممّا قد يحصل عند زيارة عياداتهم.

يقوم الأشخاص بزيارة الأطباء عادةً للاطمئنان على حالهم والتأكد من عدم مرضهم. إلاّ أنّهم قد لا يزورونهم عندما يكون هناك خطب حقيقي قد أصابهم ويحتاج إلى العلاج. الطبيب إنسان قد ينذر بأمور سلبية نريد تجنب حصولها أو سماعها. هذا نوع من الخوف من مستقبل خيالي، وبوسعكم مقاومته من خلال تطبيق التمرين الخاص بالقلق (ص 72) أو المتعلق بالخوف من اتخاذ الخطوات اللازمة (ص 69). يتجنب الناس أحياناً زيارة الطبيب ويفضلون المرض أو الألم. من المفيد تطبيق تمارين الاسترخاء (ص 212) لتهدئة النفس قبل زيارة الطبيب أو أثناء ذلك.

الخوف من المرتفعات

الخوف من المرتفعات خوفٌ شائع ويُعد من ترسبات الخوف من الوقوع الذي كان يتملكنا في طفولتنا. إلاّ أنّ الخوف من المرتفعات أمرٌ يمكن التخلص منه وإلاّ لما كان هناك متسلقو جبال أو ربابنة. لا يشكل عدم الارتياح في الأماكن المرتفعة مشكلة إلاّ إذا منعكم ذلك من ركوب الطائرة أو السكن في شقة عالية أو الاستمتاع بمنظر خلاب من فوق مكانٍ عالٍ. طالما يتحلى المكان العالي بدرجة كافية من الأمان (كالشرفة مثلاً)، فإنّ ذلك لا يشير إلى خطر حقيقي.

بإمكانكم مقاومة الخوف من المرتفعات من خلال تطبيق بعض هذه الاقتراحات:

- الجؤوا إلى تمرين الاسترخاء (ص 212).
- استرخوا كي تقلصوا الخوف (ص 220).
- التفتوا إلى التخيّلات التي تفكرون فيها (كتخيّل الوقوع من الأعلى أو الانجذاب نحو الفضاء والسقوط).
- افصلوا أنفسكم عن هذه التخيّلات.
- تخيّلوا متعة المنظر ومن ثم استمتعوا به.

الخوف من المصاعد

يصاب بعض الأشخاص بنوعين من المخاوف عند ركوب المصاعد: الخوف من الأماكن الضيقة والخوف من المرتفعات. عند زيارتي لإحدى أكثر المباني ارتفاعاً في العالم، شعرت بعدم الارتياح بعض الشيء. كنّا في هونغ كونغ في مبنى يسمّى بالمركز المالي العالمي، وهو مبنى مؤلف من أكثر من ثمانين طابقاً. يستطيع من يزور هذا المبنى ركوب المصعد للوصول إلى الطابق الخامس والخمسين، ولكن ذلك كان كافياً بالنسبة لي. كان المصعد ذا نوعية عالية المستوى وكان يتحرك بسرعة ثابتة فلم أشعر بأنه يتحرك. كان المنظر رائعاً.

بوسعكم التخلّص من الخوف من المصاعد أو المرتفعات بالأساليب نفسها المتبعة مع المخاوف الأخرى:

- الاسترخاء (ص 212 و220).
- الالتفات إلى التخيّلات (كتوقف المصعد عن التحرك وأنتم بين طابقين).
- فصل النفس عن التخيّلات.
- تخيّل المصعد على أنّه أمر ممتع والتركيز على المكان الذي ستصلون إليه من خلال ركوب المصعد.

الخوف من الموت

يخاف الكثير من الناس من الموت فهو يشير إلى خسارة الحياة. من خلال هذا الخوف، نحافظ على سلامتنا إذ إنّه يمنعنا من القيام بمجازفات غير مدروسة. يصبح الخوف من الموت مشكلة إن كان أمراً يشغل بال المرء طوال الوقت. الخوف من الموت مماثل للأنواع الأخرى من المخاوف المتعلقة بالمستقبل، ولكننا نعلم أنّ الموت محتّم دون معرفة موعده.

الموت يخيفنا لأننا نحاول تجاهله معظم الوقت، ومن غير المقبول في معظم أنحاء العالم الموت دون سبب وجيه.

قام ثلث عدد البالغين في انكلترا بكتابة وصاياهم. أمّا الآخرون، فبالرغم من أنّهم يملكون ما يستطيعون أن يورثوه لأحبائهم، إلاّ أنّ فكرة الوصية تذكّرهم بالموت ويعدها بعضهم نذير شؤم. لكنّ الوصية أمرٌ منطقي يسمح للمقرّبين بتوزيع الإرث بطريقة أسهل ودون مشاكل.

الموت أمر محتم، وهذا ما يمنح الحياة طعماً خاصاً. هناك أقوال كثيرة تركز على أهمية استغلال كلّ لحظة في الحياة وكأننا سنموت في اليوم التالي. يجب ألاّ تكون أحلامنا محدودة فهي ما تشير إلى حياتنا وكيف سنعيشها. علينا اتخاذ الخطوات المناسبة للوصول إلى تحقيق أحلامنا. الموت يحثنا على القيام بهذه الخطوات إذ إننا نسعى للحصول على أفضل التفاصيل الحياتية قبل مماتنا. علينا ألا نخاف من الموت وليس من الضروري أن يكون الموت مؤلماً.

بوسعنا اعتبار الموت دليلاً يرشدنا إلى ما علينا القيام به في الحاضر وإلى الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إلينا. التمرين التالي يوضّح كيفية استخدام الموت كوسيلة تُغني الحياة.

عليكم تطبيق هذا التمرين في مكان هادئ وفي حالة استرخاء تامة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الموت كوسيلة تُغني الحياة

تخيّلوا أنفسكم في المستقبل البعيد تعيدون النظر في حياتكم.

ما الذي تودون أن تكونوا قد حققتموه حتى الآن؟

ما الأهداف المهمة التي لا تزال أحلاماً؟

بماذا تشعرون إن حققتم هذه الأهداف؟

هل هناك شيء ما عليكم القيام به الآن لتتحضّروا لموتكم ولعدم وجودكم حينها مع أحبائكم ولعدم قدرتكم على الاستمتاع بالحياة؟

ما النصائح التي تسدونها لأنفسكم الآن من مكانكم في المستقبل البعيد؟

كم تبلغ أهمية مخاوفكم التي ترونها في حاضركم؟

ما أهم الخطوات التي عليكم اتخاذها الان؟

عودوا إلى حاضركم الآن وفكروا بما تعلمتموه من هذه التجربة.

من الأفضل الاستمتاع بالحياة على عيشها والخوف يتملكنا. فكّروا بذلك عند شعوركم بالخوف الخيالي.





الأوقات العصيبة والعقول المضطربة

«لا يحتاج الصالحون إلى قوانين تملي عليهم طريقة التصرف بمسؤولية.
أمّا غير الصالحين، فإنّهم يتجاهلون القوانين باستمرار»

أفلاطون

يعاني جميعنا من مخاوف شخصية تنبع من ماضينا. كما تتفاقم المسألة من جرّاء مجتمعاتنا وزرعها للخوف في نفوسنا. منذ حوالى خمسين عاماً، نظم د. هـ. أودين شعراً وفيه أنّ العصر الحالي هو عصر القلق. نشرت هذه القصيدة تحت عنوان «نشيد الرعاة الباروكي». إلاّ أنّ أودين لم يتطرّق فيها إلى موضوع الرعاة بل إلى سعي الإنسان المستمر إلى تحديد هويته في هذا العالم الصناعي بتزايد. حاز أودين على جائزة بوليتزير عن فئة الشعر في العام 1948 بعد كتابته لهذه القصيدة.

إنّنا نعيش في مرحلة ما بعد العصر الصناعي، ويغلب عليها طابع الاضطراب، إذ إننا محاطون بجوّ من الخوف الذي يصعب التخلص منه. إنّنا نختبر هذا القلق عند مشاهدتنا للتلفاز أو سماعنا للراديو أو اطلاعنا على صفحات الإنترنت. لم يعد الخوف شعوراً فردياً فحسب بل بات إحساساً يسيطر على المجتمع ككل وكأنه إرث ثقافي. يتطرّق هذا الفصل إلى هذه المخاوف التي

يصعب السيطرة عليها، ويؤكد على أنّنا قادرون على التخلص منها بالأساليب الصحيحة. باستطاعتنا إلغاء فكرة القلق التي تتحكم في بمجتمعاتنا، وعندها تفقد هذه الأحاسيس كثيراً من تأثيرها علينا.

الأماكن الخطرة

سنتحدث أولاً عن المخاطر الواضحة والآنية. هناك بعض البلاد الأكثر خطورةً من غيرها. هناك بلاد تغلب عليها الحروب التي تؤدّي إلى كثير من العنف والقتل. قام العديد من الصحافيين بتأليف كتب تصف الحياة في هذه الأماكن الشديدة الخطورة. في مجلة «فوربز» لائحة لأكثر المناطق خطورة في العالم. في نهاية العام 2004، كانت ضمن هذه اللائحة البلاد التالية: أفغانستان، هايتي، العراق، ليبيريا، باكستان، الصومال، اليمن وزيمبابواي.

في كلّ بلد مناطق أكثر خطورةً من غيرها، وفي كل مدينة أحياء لا يقصدها ليلاً إلاّ من لديهم السلطة الكافية أو الغباء الشديد. في جنيف شركة استشارية قامت بدراسات آلت إلى لائحة أخرى من مئتي مدينة خطرة في العالم. اعتمدت شركة ميرسير في بحثها هذا على عوامل عديدة كنسبة الجرائم وتطبيق القوانين والاستقرار الداخلي. وفقاً لهذه الدراسة، فإنّ لوكسمبورغ هي أكثر المدن أمناً. أمّا المدينة الأكثر خطورة، فهي مدينة بانغوي التي تقع في منتصف القارة الأفريقية، وهذه تؤثر سلباً على السياحة في هذه القارة.

قد تتعرّض أكثر المدن أمناً إلى الكوارث. على سبيل المثال، فإنّ مدريد مدينة هادئة وآمنة وقعت فيها انفجارات في العام 2004. طوكيو مدينة أخرى يغلب عليها جو من الأمن، ولكنّ مجموعةً إرهابية قامت منذ عدّة سنوات بتسريب غازات مسمّة في المترو.

عندما يشعر الناس بالراحة والأمان، فإنّ الكوارث عندها لا تكون رهيبة فحسب بل إنّها تقلّص ثقتهم بأنّ حياتهم آمنة وبأنّ عالمهم لا يثير الريبة. إنّنا لا نعيش في بيئة تتمتع بنسبة الأمان التي يُفترض وجودها. عند وقوع كوارث

مـخيـفـة، تتـولّد قـوانين صارمـة تسـعى إلى السـيطرة على الوضـع وإلى محـاولة الوصول إلى مسـتقبل أفضل. في هذه الحالـة، يتعهـد السيـاسيـون بعـدم تكرار حدوث كارثة مماثلة.

الأمان الشخصي

إنّ الشعور بالأمان هو أحد أهم الحاجات الإنسانية. مهما كانت المخاطر حيث نقطن فإننا نتأقلم مع المسألة ونتخذ التدابير الوقائية المناسبة. على سبيل المثال، إنني مقيم في ساوباولو في البرازيل. ليست هناك تهديدات إرهابية في هذه البلاد، ولكن فيها عدد كبير من الجرائم يفوق تلك الموجودة في معظم المدن الأوروبية. هناك عدد أكبر من المواطنين الفقراء والمشردين. يُعد البرازيلي الذي يتلقى أجراً عادياً شديد الحظ. يقطن معظم البرازيليون في ملكيات مشتركة، أو في مبانٍ يحرسها رجال أمن. على نوافذ المنازل قضبان متصالبة، والجدران عالية في معظم البيوت التي حولها في أغلب الأحيان سور كهربائي.

أثناء الليل، يحاول الناس عدم التوقف عند الإشارات الحمراء، فيستمرون بقيادة السيارة ببطء إلى أن يصلوا إلى الإشارة. إن وصلوا إليها وهي حمراء، فإنّهم يتغاضون عنها إن كان ذلك ممكناً. إنّ ذلك أمر منطقي في المدن حيث من الممكن أن يتعرض المرء للسرقة في وقت متأخر من الليل. قد تتواجد هذه الخطورة في منتصف النهار في بعض المناطق. أمّا لندن، فإنّها مدينة تخلو من خطر التعرض للسرقة والمرء في سيارته. لذلك، يوجد احترام لإشارات السير هناك. يعتقد البرازيليون أنّ ذلك جنوني، ولكنّ النوعين من التصرف منطقيان في الظروف المحيطة بالمرء في المدينتين.

تذكرت للتو إحدى النكات المتعلّقة برجل استقل سيارة أجرة ليلاً في البرازيل. بدأ بالتحدث إلى السائق، ولم يتوقف الأخير عند الإشارة الحمراء. لم يعلّق الرجل على الموضوع، لربّما لتجنب أيّ مشاحنة مع السائق. إلاّ أنه لم يستطع عدم التفوّه بتعليق عند تكرار المسألة عند الإشارة التالية، فجرى الحديث التالي:

«المعذرة، ألا يجب عليك التوقف عند الإشارة الحمراء؟»

«لا تقلق. لقد علّمني نسيبي القيادة. لطالما لم يتوقف عند الإشارة الحمراء، ولم يسبق له أن تعرّض لأيّ حادث».

لم يقل الراكب أيّ شيء إلى أن عبر السائق الإشارة الحمراء التالية بسرعة هائلة وبالاتجاه الخاطئ.

«المعذرة، ولكن أليس ذلك الاتجاه الخاطئ؟»

«بلى، إلاّ أن نسيبي قد علّمني كيفية القيام بذلك. إن كنت مسرعاً، فستستطيع المرور متجنباً أي حادث».

عندها، ما كان على الراكب إلاّ أن استعان بحزام الأمان متسائلاً إن كان باستطاعته أن يجد سيارة أجرة أخرى في هذا الوقت المتأخر.

بعدها، بدأ السائق بقيادة السيارة بحذر، وتوقف عند الإشارات الحمراء واحترم الإشارات المختلفة.

شكره الراكب وعبّر له عن شعوره بأمان أكبر.

عندها قال له السائق: «إنني أشعر بالأمان أيضاً، فنسيبي يقطن في هذه المنطقة».

إنّ الكثير من السيارات الباهظة الثمن في أمريكا الجنوبية مجهزة ضدّ الرصاص لأنّ الأثرياء يتعرضون لخطر الاختطاف بشكل مستمر. لا يتم تجهيز السيارات في انكلترا لصدّ الرصاص لأنّ الخطر هذا غير موجود. يقوم الناس في أمريكا الجنوبية بأكثر من ذلك، فإنّهم قد يجهزونها براديو مرتفع الصوت إلى أعلى الدرجات لأنّ ذلك يحول دون التحدث مع من هم خارج السيارة دون الخروج من السيارة أو فتح النوافذ. هذه إجراءات وقائية يقوم بها الأثرياء في هذه المنطقة إلاّ أنّ المرء معرّض للخطر في جميع المدن وعلى الجميع اتخاذ هذه الإجراءات أينما كانوا.

القوانين والأمان

تعتمد سلامتنا على النية الطيبة عند الآخرين. إنّ أي إنسان حاقد أو أي شخص لديه فكرة جنونية قد يعرّضنا للأذى، خصوصاً وأن التكنولوجيا الحالية تسهّل ذلك. لقد دخلنا عصراً نرى فيه الآخرين مستعدين للقيام بأي شيء لتنفيذ تهديداتهم. لا يحترم هؤلاء الأشخاص القوانين فتكون العواقب وخيمة ومخيفة.

إننا نحاول الحفاظ على الأمان في العالم من خلال إزالة المخاطر، واحداً تلو الآخر. عندما نكتشف خطراً جديداً، تظهر القوانين لمحاولة الحيلولة دون حدوث هذا الخطر مجدداً. حين يسحب أحدهم السلاح على الآخرين، تظهر القوانين الخاصة بالأسلحة. عندما يتعرض طفل ما للأذى من قبل كلب، تظهر قوانين تُعنى بضبط الكلاب الخطرة. تشكل هذه القوانين ردة فعل لا بأس بها ولكنها لا تزيل الخطر. لا يعمل القانون على منع الناس من التصرف بشكل خاطئ. قد تردعهم إلاّ إذا كانوا غير آبهين بالعواقب. تضمن القوانين معاقبة من لا يحترمها (ولكن ذلك لا يحصل إلا إن ضبطوا).

في أوروبا والولايات المتحدة حرية يستغلها بعض الناس. ستبدأ المملكة المتحدة بإعطاء الناس بطاقات الهوية، ولكن ذلك غير إجباري وسيصبح قسرياً بعد عشر سنوات. تحب الحكومات السيطرة على المواطنين ولكن يصعب سحب الحريات بعد أن يكون المرء قد حصل عليها في السابق. سيستمر الجدل الاجتماعي المتعلّق باضطرار الناس إلى تحمل عواقب الأعمال السيئة التي يرتكبها الآخرون.

الخطر ووسائل الإعلام

ما الذي يجعل الحياة أكثر خطورةً؟ أحد الأسباب هو وسائل الإعلام وما تعرضه من برامج. الناس الذين يعيشون في بيوتهم بأمان تام ليسوا الموضوع الأهم في نشرات الأخبار. ما تعرضه وسائل الإعلام يتمحور عادةً حول العنف والاضطرابات والمآسي. يتمّ عرض هذه الأخبار وكثيراً ما تبالغ وسائل الإعلام في عرضها. يشعر بعض الناس بالارتياح عند مشاهدة هذه الأمور لأنّها

تحضّرهم نفسياً لأسوأ الظروف. ما يزيد الأمر سوءاً هو أنّ الأخبار تصبح مأساوية بشكل أكبر كلّ مرة، حيث إنّ عرض النوعية نفسها من القصص لن يجذب المشاهد. إلاّ أنّ مختلف المشاهد تشير إلى مأساة ما أو إلى الألم الذي يتعرض له بعض الناس. تعمل وسائل الإعلام على المبالغة في عرض الأخبار باستمرار.

تزيد وسائل الإعلام من مخاوفنا حيث إنّ مشاهدة مآسي الآخرين أمرٌ مؤلم ومن الصعب تحمل سماع جميع هذه القصص عن الآخرين.

القلق الاجتماعي

إنّ النتائج المترتبة على هذه المشاهد المأساوية تظهر بوجهين مختلفين أولاً، نصبح معتادين على الآلام والمآسي فيتقلص تأثيرها علينا. ثانياً، تعمل الأفلام والبرامج التلفزيونية على إضافة العوامل المأساوية للحصول على ردّات فعل قوية. بتنا نضحك عند مشاهدة الأفلام التي كانت ترعب أهلنا. إن التطور الاجتماعي يؤدي إلى تغير ردّات فعلنا البيولوجية، ولكننا ما زلنا نشعر بالخوف تماماً كأسلافنا وما زلنا نشعر بالقلق قبل الامتحانات.

التوتر جزء من علم الفيزياء حيث إنّه يصف القوة التي نتعرض لها وتأثيرها علينا. إننا نشعر بالتوتر عند تعرضنا للضغط بشكل مستمر يتخطى قدرتنا على تحمله.

في الفصل الأول، قمنا بشرح ردة فعل الجسم عند الشعور بالقلق والتوتر (ص 17). على ردة الفعل هذه أن تحصل بشكل فوري عند شعورنا بالخوف ومن ثم عليها الزوال. إن استمرت هذه الظواهر الجسدية والتأثيرات النفسية للخوف، فإننا نشعر عندها بالتوتر ويصبح هذا الإحساس عادياً بالنسبة إلينا. يدمن بعض الناس التوتر فيصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. يحتاجون عندها إلى المزيد والمزيد من التوتر ليبقوا في الحالة نفسها. إلاّ أن التوتر يرفع ضغط الدم ودقات القلب كما يؤثر على القدرة على الهضم، إضافةً إلى إعاقته لتفكيرنا. يحتاج الجسم إلى الوقت ليعود إلى حالته الطبيعية.

التجاوب مع التوتر والتخلص منه

كيف نستطيع التخلص من هذا التوتر؟ أولاً، علينا معرفة الفرق بين ما نكترث به وما قد نستطيع السيطرة عليه.

الأمور التي تهمنا

الأمور التي
تستطيع السيطرة
عليها

في الدائرة الأكبر نجد الأمور التي نكترث بها. أمّا في الدائرة الأصغر، فإننا نجد المسائل التي نستطيع السيطرة عليها. هناك تباين في حجم الدائرتين، وإن حاولنا السيطرة على جميع الأمور التي تهمنا، فإنّ ذلك يؤدي إلى الكثير من التوتر وإلى إمكانية معاناتنا من أمراض القلب والمعدة. قد نشعر بالضعف وبأننا غير قادرين على السيطرة على الظروف.

عند شعورنا بالتوتر، يكون السبب قلقنا حيال شيء لا نستطيع السيطرة عليه أو ضعفنا المتأتي من مواجهتنا للكثير من المتطلبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التخلّص من القلق

1- اعترفوا بالقلق الذي تشعرون به. قد تحسّون أنّ عليكم عدم التوتر ولكن عليكم مراقبة ما تشعرون به دون الحكم على أنفسكم.

2- ركّزوا على العوامل التي تؤدي إلى هذا الشعور. فكّروا في جميع الاحتمالات. التفتوا إلى ما قد شاهدتموه مؤخراً على شاشة التلفاز وفي نشرات الأخبار.

3- ماذا تستطيعون القيام به للتخلص من التوتر؟ هل هذه المسائل ضمن الأمور التي تستطيعون السيطرة عليها؟ إن لم تكن كذلك، عليكم تجاهلها.

إن كانت ضمن ما تستطيعون السيطرة عليه، فما عليكم فعله؟ قد تكون المسألة صعبة وقد لا يكون بوسعكم فعل الكثير من الأمور، ولكنكم في تلك الحالة تكونون قد قمتم بشيء ما على الأقل.





المخاوف الاجتماعية

«ليست الظروف هي ما يتغيّر بل نحن من يتغيّر»

هنري دايفيد ثورو

إننا نواجه الكثير من المخاوف في حياتنا اليومية وقد تؤدي إلى توترنا. يتطرق هذا الفصل إلى أكثر هذه المخاوف انتشاراً.

التغير

ليست جميع التغيّرات سيئة ولكن الكثير منها في المجتمع الحديث يؤدي إلى صعوبة في التأقلم. علينا العمل بجهد للبقاء في مكاننا. إننا نمضي إلى الأمام نحو المستقبل دون ضمانات حقيقية. لذلك، فإنّ المستقبل غير واضح، وهذا ما يشعرنا بالخوف.

إنّ تكويننا الجسدي لا يؤهلنا لمواجهة التغيّرات السريعة. إنّ عقولنا تتطور وقدراتنا الذهنية تتقدّم، ولكنّ أجسامنا تبقى كما هي عبر الأزمان. إنّ أجسامنا هذه غير قادرة على مقاومة النعاس عند السفر لوقت طويل، أو على تحمل نظام غذائي يعتمد على المأكولات السريعة، أو على العيش براحة تامة بالرغم من التلوّث.

إنّ تكنولوجيا المعلوماتية جعلت الكثير من الأمور ممكنة في حين أنّها كانت مستحيلة منذ عشرين سنة. بوسعنا تحقيق المزيد من التطور وبشكل سريع. علينا القيام بالمزيد وبسرعة أكبر.

أذكر الكمبيوتر الأول الذي اشتريته في العام 1984. كان حجمه كبيراً للغاية وكانت سعته 32 ميغابيت فقط لا غير. كانت برامج الكمبيوتر موجودة على شرائط، كانت تتطلب عشرين دقيقة لتحميلها على الكمبيوتر. إن كان هناك خطأ ما في الشريط، كان البرنامج يتوقف فجأة وكان علينا إعادة المحاولة من جديد. كنت أتحمل ذلك لأنني كنت أستمتع باستخدام الكمبيوتر وهكذا كان في الماضي. أصبح كل شيء أسرع بشكل تدريجي. بتنا نستخدم الأقراص عوضاً عن الشرائط. كلّما اشتريت كمبيوتراً جديداً، كان أسرع وأكثر تطوراً. بت الآن أحمّل البرامج في ثوانٍ قليلة، وأصبحت الثواني العشرة التي قد يتطلّبها برنامج ما مدةً طويلة تفقدنا صبرنا. لقد اعتدنا على السرعة وبات ذلك جزءاً من حياتنا.

ينطبق ذلك على الإنترنت. في بادئ الأمر، كان ذلك بطيئاً للغاية ولكننا كنّا نلجأ إلى الصفحات الإلكترونية للحصول على المعلومات. أمّا الآن ومع السرعة الإضافية، بتنا نقوم بمزيد من الأعمال على شبكة الإنترنت. يتطرق الفصل العاشر إلى مزيد من التفاصيل عن التغير وتأثيره علينا وكيفية التأقلم معه.

ضغط الوقت

كلّما أصبح بإمكاننا إنجاز الأمور بسرعة أكبر ازداد ضغط الوقت الذي نتعرض إليه. علينا دوماً الانتهاء من مهامنا بسرعة هائلة، لقد بات الوقت مورداً شديد الأهمية وأصبح استغلاله أمراً ضرورياً. أصبح هناك عدد هائل من الكتب التي تتمحور حول كيفية استغلال الوقت بأفضل شكل ممكن. ليست هذه الكتب عالية الفاعلية إلاّ إذا أخذت أمرين بعين الاعتبار: معتقدات الناس ونظرتهم إلى الوقت. يستخدم الكثير من الناس استراتيجيات خاصة لاستغلال الوقت بشكل جيد ليكون لديهم وقت فراغ أثناء النهار، ولكنهم يشعرون بعدها بالذنب ويستغلون فترة الفراغ هذه في القيام بشيء آخر. عندها، يشعرون بالضغط مجدداً. لذلك فإنّهم لا يطبقون ما تطلبه منهم الكتب بشكل دقيق.

يواجه جميعنا المواعيد القصوى لإنجاز الأعمال، حياتيةً كانت أم مهنية. عند اقتراب هذه المواعيد يشعر بعض الناس بعدم القدرة على القيام بأي شيء فتصبح المواعيد المحددة عندها مسألة مزعجة لا محفّزة.

يحتاج الآخرون إلى هذه المواعيد القصوى كحافز يدفعهم إلى العمل وكثيراً ما ينتظرون حلول هذه المواعيد قبل إنجاز الأعمال. تؤدي هذه الاستراتيجية إلى توترٍ عالٍ لدى من يريدون إنهاء الأعمال في وقت مبكر. في حالات الشراكة، قد يريد أحد الشريكين إنهاء العمل بسرعة بينما يعتمد الآخر على إنجازه في اللحظة الأخيرة. عندها، تحصل النزاعات بينهما، ولذلك، من المهم أن يفهم الشريكان بعضهما بعضا.

يختلف الناس في تعاملهم مع المواعيد القصوى لأن وجهات نظرهم المتعلقة بالوقت مختلفة. يقترح أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية التفكير في الوقت وكأنه مسافة معينة. نستخدم المسافات لتحديد الوقت، فيكون الماضي أبعد من الحاضر. إنّ كيفية فهمنا للوقت هو العامل الأهم في التعامل مع المواعيد القصوى.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع المواعيد القصوى

ما رأيكم في المواعيد القصوى؟

فكّروا في موعد أقصى عليكم احترامه وإنجاز الأعمال قبل حلوله أو تخيّلوا ذلك.

كيف تنظرون إلى هذه المسألة؟

هل تبدو لكم مشكلة؟

أين يقع الموعد الأقصى إن فكرتم في الوقت كمسافة؟

هل هو بعيد؟

كم تبلغ المدة التي تفصلكم عنه؟

على سبيل المثال، إن كان الموعد الأقصى بعد أسبوع، كم يبعد عن الحاضر بالنسبة إليكم إن تخيلتموه في ذهنكم؟

ما المسافة التي تمثل مدة أسبوع؟

حاولوا أن تبعدوا المسافة التي تفصلكم عن الموعد الأقصى. كيف تشعرون عند قيامكم بذلك؟ هل ازداد حماسكم أم انخفض؟

تخيّلوا اقتراب الموعد. قلّصوا المسافة التي تبعدكم عنه. كيف تشعرون الآن؟ هل يحفّزكم ذلك؟ هل ازداد توتّركم وهل شعرتم بالانزعاج؟

غيّروا موقع الموعد الآن إلى مكان تشعرون بالارتياح حياله. لم يتغير الموعد في الحقيقة، ولكن التوتر قد تقلّص لأنكم تفكرون به بطريقة مختلفة.

إن أكثر من يعانون من المواعيد القصوى هم من يتخيلون أنها قريبة للغاية، مهما كانت بعيدة في الحقيقة. قد يفصلهم عن الموعد الأقصى أسابيع عدة ولكنّه يبدو قريباً للغاية بالنسبة إليهم. إنّ إحدى الوسائل التي تمكّن هؤلاء من وضع حد للتوتر هي تخيل مسافة مريحة تبعدهم عن الموعد الأقصى إضافةً إلى التأكد من أنّها صورة ملوّنة.

حاولوا التمرّن بشكل متكرر على تخيّل الموعد الأقصى إلى أن تجدوا أفضل المسافات التي تفصلكم عنه. ما زال عليكم إنجاز العمل ولكن نظرتكم للموعد الأقصى قد اختلفت وستشعرون بسبب ذلك بالارتياح عوضاً عن التوتر.

المظاهر

إليكم خوفاً لا يزول قط هو الخوف من ألاّ يكون المظهر مقبولاً. هناك ضغط هائل يتطلب من الجميع أن يظهروا بأفضل حلّة معظم الوقت وتأثير هذا الضغط أكبر على النساء ممّا هو على الرجال. هناك توقعات جمالية تضغط على النساء اللواتي يتم الحكم عليهن وفقاً لمظهرهن. إنّ أكثر النساء سلطةً عبر التاريخ هنّ من كنّ جميلات واستطعن الوصول إلى هذه السلطة بسبب جمالهن. أمّا الرجال، فيتم الحكم عليهم وفقاً لقدراتهم.

تحدد الموضة إضافةً إلى وسائل الإعلام مقاييس الجمال والمظهر الحسن وكثيراً ما لا تكون واقعية. في المملكة المتحدة وأوروبا، العارضات نحيلات إلى

درجة عالية. تشعرنا وكأنهن يعانين من فقد الشهية. يقوم المصورون بتعديل الصور لتبدو العارضات أكثر كمالاً. لا يبدو أحد بهذا المظهر الكامل في الحقيقة، ولكنّ لهذه الصور تأثيراً كبيراً على الناس. في استفتاء بريطاني، عبّرت عنه نسبة كبيرة من المراهقين عن عدم رضاهم عن مظهرهم وعن رغبتهم في القيام بعمليات تجميلية.

في البرازيل تركيز على المظهر الخارجي، ولكنّ البرازيليين لا يعتبرون النحافة أمراً مغرياً. يعطي هؤلاء أهمية كبرى للأجسام المشدودة. في النوادي البريطانية كثير من البُدُنِ الذين يحتاجون إلى ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية المختفة. أمّا البرازيليون، فإنّهم يرتادون هذه النوادي بالرغم من أنّ أجسامهم ليست بحاجة إلى أي نوع من التمرين. إلاّ أنّهم يشعرون بضرورة الحفاظ على هذا المظهر وخصوصاً النساء.

في المجتمعات المختلفة تركيز على المظهر الخارجي ممّا جعله موازياً للهوية. يفترض الناس أنّ المظهر غير الحسن يشير إلى كون الشخص بغيضاً. إنّ تغيّر المظهر يدل على تبديل الشخصية. إن رغب أي سياسي في الحصول على السلطة فإنّه يغيّر مظهره الخارجي إلى الأفضل. يؤدي ذلك إلى مزيد من السلطة والمال. باتت المجتمعات معتمدة على هذا النوع من التغيير للوصول إلى الأهداف المرجوّة.

عبّرت لي إحدى الصديقات عن ذلك من خلال تجربتها الشخصية. إنّها امرأة ترتدي ملابس أنيقة في معظم الوقت وتشتري الثياب الجديدة أسبوعياً. ذات يوم، ذهبت إلى العمل وهي ترتدي ملابس أنيقة وقلادة ذهبية. مديرها إنسانٌ يقدّر عملها، وفي ذلك اليوم، قال لها إنّ قلادتها غير لائقة في مكان العمل. شعرت بعدم الارتياح بسبب هذا التعليق وكأنّها خسرت بعضاً من تقديره.

الخوف في هذه الحالة يتمحور حول عدم إعجاب الناس بنا، ممّا قد يؤدي إلى خسارة الوظيفة أو المال أو علاقة عاطفية أو حتى احترام الذات. نتعرض لهذا النوع من الضغط من مصادر مختلفة (وسائل الإعلام والأصدقاء والمدير

والزمـلاء). نخـاف دومـاً من عدم تمتعنا بالصفـات التي تتـوافق والمقـاييس التي تحددها هذه المصادر.

ليس من الخطأ العمل على الظهور بأفضل حال ولكنّ القلق المستمـر حيال المقـاييس غيـر الواقعـيـة أمرٌ غيـر منطقي. من الكافي الظهور في أفضل حال ممكنة، وعليكم الالتفات إلى أنّ المظاهر لا تعرّف عنكم.

من الممكن اللجـوء إلى البـرمجـة الذهنيـة للتـجـارب الحسـيـة للتـخلص من المخاوف الخيالية التي تتأتى من القلق حيال المظهر الخارجي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

عدم الحكم على الناس وفقاً للمظاهر الخارجية

الجؤوا إلى هذا التمرين عند خشيتكم من عدم تحليكم بمظهر حسن.

1- اسـتمـعوا إلى حـديثكم الذاتي. هل أنتم تقـولون إنكم لن تظهـروا بشكل لائق؟

ما المقاييس التي تحكمون على مظهركم وفقاً لها؟ ما مصدر هذه المقاييس؟

- الأهل؟
- وسائل الإعلام؟

هل هذه المقاييس واقعية؟

هل هذه المقاييس خاصة بكم؟

من يقوم بالحكم عليكم؟

هل أنتم متأكدون من أنكم تكترثون لذلك كما تظنون؟

كيف ستعرفون أنّ مظهركم لائق؟

إن لم تسـتطيـعوا الإجـابة عن السـؤال الأخيـر فإنّ ذلك يشيـر إلـى أن قلقكم حيال المظهر الخارجي سيستمر.

افعلوا ما بوسعكم الآن.

2- تذكّروا أنّها مجرد لحظة في حياتكم. لا يعني ذلك أنّ الجميع سيعتبر مظهركم سيئاً، ولن يطبق ذلك على جميع المواقف المستقبلية.

3- استمعوا إلى حديثكم الذاتي. هل تقولون لأنفسكم إنّه عليكم أن تبدؤوا بمظهر أفضل؟

ما الذي قد يحصل إن لم تصلوا إلى هذا المظهر؟

ما الذي يحثّكم على ذلك؟ هل ذلك أمر ضروري؟

افترضوا أنّ المظهر الحسن ليس ضرورياً كيف تشعرون عندها؟

إن كانت هناك أسباب موضوعية ووجيهة تحثّكم على أن يكون مظهركم حسناً بشكل يتوافق مع المقاييس، عندها يكون عليكم محاولة التوصل إليه. إن لم تكن هناك أسباب وجيهة، فعليكم عندها تجاهل المسألة.

4- تحقّقوا من طبيعة الصورة الذهنية التي رسمتموها في مخيلتكم والمتعلقة بمظهركم. هل هي صورة إيجابية؟ اجعلوها صورة ملونة. من الممكن أنكم تلتفتون إلى هذه الصورة الذهنية أكثر من التفاتكم إلى مظهركم الحقيقي.

5- تذكّروا أنّ مظهركم لا يعرّف عنكم وهو أمر تختارونه بأنفسكم. كيف تودّون التعريف عن شخصيتكم الحقيقية؟

الخوف من المستقبل

ليس المستقبل ما كان عليه. لقد ازداد غموضه وكثيراً ما نتساءل كيف ستكون حياة أحفادنا.

هناك احتمال لتأخذ المسائل مجرىً سيئاً وهو أكبر من إمكانية اتخاذها مجرىً جيداً، والكثير من التوقّعات المستقبلية تشير إلى احتمال وقوع أحداث مخيفة. يذكّرنا المتشائمون بأنّ الكثير من البلاد مليئة بالحروب وأنّ هذه الحروب قاسية. الإرهاب يزداد باستمرار حول العالم، والشركات متورطة في كثير من عمليات الاحتيال. هناك كثير من الناس الذين لا يثقون بالشركات الكبيرة

ويظنون أنّها غير جديرة بالثقة. البيئة في تغيّر مستمر خصوصاً مع التغيرات في الطقس وازدياد التلوّث. في بعض المدن الأميركية اللاتينية، لا ينعم المواطنون بالكهرباء والماء طوال النهار. لقد ازدادت المشكلات على جميع الصعد، مما يجعلنا نشعر بأننا بدأنا نفقد السيطرة على مجرى الأمور. هل نستطيع ضبط المسألة الآن أم هل فات الأوان؟

وسائل الإعلام تركّز على الأخبار السيئة، وبتنا نشعر أنّ العالم ينهار وبأنّ الأمان قد أصبح مفقوداً. ولكن هذه النظرة المتشائمة تزيد من الشعور البغيض. هناك دراسات طبية تشير إلى أن التشاؤم يضرّ الصحة، وبأنّ ذلك الضرر أكثر سوءاً من ذلك المتأتي من التدخين والسرطان.

يعتبر المتفائلون أنّ الكثير من الناس يعملون بجهد للوصول إلى السلام وبأنّ التكنولوجيا تساعدنا على حلّ مشكلاتنا. يعتبر هؤلاء أننا سنكتشف وسائل جديدة للحصول على مياه نقية ولمقاومة التلوّث. التطورات البيولوجية ستسمح للجميع بالعيش بشكل صحي خالٍ من المشكلات الجينية.

وفقاً لجايمس كابيل، فإنّ المتفائل يعتبر حياتنا بأفضل حال والمتشائم يخاف من حقيقة ذلك.

يعتمد المتشائمون والمتفائلون على التوقّعات فحسب وليس على الحقيقة. إننا نجعل أحد هذين الرأيين حقيقة من خلال القرارات التي نتخذها الآن. علينا التفكير على الصعيد العالمي والمحلي. من يبنون حياتهم وأعمالهم على المصالح الشخصية دون التفكير في الآخرين يتسبّبون في الكثير من المشكلات. علينا العمل سوياً للوصول إلى مستقبل أفضل لأحبائنا. لا نستطيع حلّ المشكلات الخطيرة بمفردنا ولكننا لسنا ضعفاء. بوسعنا التأثير على مجرى الأمور مهما كان هذا التأثير صغيراً. نستطيع التعاون مع من حولنا، ولقد أدّى هذا التعاون في الماضي إلى حلّ مختلف المشكلات السياسية وإلى الاكتشافات العلمية والتكنولوجية.

إنّ أي عمل صالح أو أيّ قرار ذكي قادر على الإسهام في حل الكثير من المشكلات، المحلية والعالمية. من الممكن استخدام الخوف من المستقبل كحافز لاتخاذ القرارات الجيدة. الحاضر يصنع المستقبل.

المعلومات

ليست المعلومات التي تستطيعون الحصول عليها هي ما ترغبون في التوصل إليه. وليست المعلومات التي ترغبون فيها هي ما تحتاجون إليه. كما أن المعلومات التي تحتاجون إليها ليست تلك التي تتوصلون إليها دوماً.

المعلومات الموثوقة والدقيقة مهمة لنشعر بالأمان. في السابق، كنا نواجه صعوبة في الحصول على المعلومات، وبتنا الآن نواجه مشكلة توافر الكثير من المعلومات التي قد يكون بعضها خاطئاً. على سبيل المثال، كنت أرغب في الحصول على معلومات عن الخوف من السفر جواً. لجأت إلى شبكة الإنترنت وحصلت على ثلاثة ملايين إجابة في أقل من ثانية. واجهت عندها مشكلة وهي كيفية الحصول على المعلومات التي أريدها. كيف يمكننا تحديد الإجابة الدقيقة من الخاطئة؟ ليس لدي الكثير من الوقت لقراءة هذا الكم الكبير من المعلومات.

لقد ازدادت المعلومات العلمية بشكل هائل في القرن الماضي، فقد تكون الإجابة موجودة ولكن الوصول إليها شديد الصعوبة. بات من الصعب الحصول على معلومات دقيقة وهناك شعور دائم بأنّها غير كاملة.

نحتاج إلى معلومات دقيقة وصحيحة. من المهم أن يكون المرء قادراً على طرح الأسئلة المحددة والصحيحة، حيث إنّ دقة المعلومات يعتمد على ذلك.

تعرض شبكة الإنترنت معلومات عن مختلف المواضيع، وبات البريد الإلكتروني وسيلة للوصول إلى الكثير من المعلومات. كان استخدام ذلك صعباً في الماضي، ولكننا الآن نحصل على الكثير من الرسائل التي لا تفيدنا، ويتمحور الكثير منها حول المواضيع الإباحية والمخدرات. يؤدي ذلك إلى صعوبة إيجاد الرسائل المهمة في الحقيقة.

إن أفضل طريقة للتحكم في المعلومات ولمواجهة هذه المشكلة هي تحديد الهدف بدقة وبشكل محدد. علينا طرح الأسئلة المحددة للحصول على ما نرغب فيه من معلومات.

من المهم تحديد المعلومات، فإنّ الكثير منها يزيد من الارتباك والضياع.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الوفرة الزائدة للمعلومات

1- انتبهوا إلى مشاعركم. الجؤوا إلى التمارين المهدئة (ص 212).

2- ما الذي تفكرون فيه؟ ما الذي ترونه؟ ما الذي تسمعونه؟ ما الذي تشعرون به؟

3- إن كانت تخيّلاتكم سريعة وغير واضحة، فعليكم عندها أن تهدَؤُوا. غيّروا هذه التخيّلات لتبدو مريحةً بشكل أكبر.

4- استمعوا إلى الأصوات في ذهنكم. إن كان هناك الكثير من الأصوات، حاولوا التخلّص منها. إن كانت عالية، حاولوا أن تخفتوها. غيّروا الأصوات إلى أن تشعروا بارتياح حيالها.

5- عودوا إلى اللحظة الحالية. فكّروا في السؤال وأهميته. حاولوا الحصول على أفضل إجابة الآن، وعليكم إدراك أنكم قادرون على الحصول على إجابة أفضل في المستقبل.

اتخاذ القرارات

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، فإنّ الاختيار أمر صعب، ويحتاج المرء إلى ثلاثة خيارات ليكون قادراً على تقويمها بشكل تام ودقيق. الخيارات مسألة إيجابية.

يواجه من يعيش في البلاد الفقيرة صعوبة في أوروبا والولايات المتحدة، فهناك تنوّع لافت للنظر، والخيارات كثيرة ومتعددة. المواطنون يواجهون هذه

الصعوبة كذلك. حتى المقاهي باتت تعرض خيارات واسعة من الأنواع، فأصبح الاختيار أصعب.

القدرة على الاختيار أمر إيجابي ولكن كثرة الخيارات تؤدي إلى صعوبة كبيرة. تظهر الدراسات أنّ الذاكرة قادرة على التعامل مع سبع إلى تسع معلومات في الوقت نفسه. لذلك، فإنّ الكثير من الخيارات يصعّب من القدرة على الاختيار.

يظن العاملون في مجال التسويق أنّ المزيد من الخيارات أمر جيد، ولكن ذلك يشكل صعوبة بالنسبة إلى المستهلك.

كلّما ازدادت الخيارات تنخفض قيمة السلع. هناك دراسات عديدة تطلب من الناس توقّع سعر الاشتراك في مجلة. أعطيت المجموعة الأولى مجلة وطُلب من المنتسبين إلى هذه المجموعة توقّع سعرها. أمّا المجموعة الثانية، فعُرض عليهم أربع أو خمس مجلات. أعطت المجموعة الأولى سعراً أعلى للمجلة.

عندما يحصل المرء على عدد كبير من الخيارات، يذكّره ذلك بأنه غير قادر على الحصول على كل شيء. عند اختيار إحدى هذه الخيارات يتخلى المرء عن الخيارات الأخرى. لذلك، فإنّ الإنسان يشعر بعدم الرضى حيال القرار الذي أخذه، حيث إنه يحسّ انّه فقد الخيارات الأخرى.

يتعامل الناس مع الخيارات بطريقتين مختلفتين، فهناك من يحاولون الوصول إلى الخيار الأفضل في جميع المواقف. كلما حاولوا ذلك، ازداد احتمال الندم لاحقاً (عندما يلتفتون إلى انّهم لم يختاروا ما هو أفضل). كلّما ازدادت الخيارات، شعر هؤلاء بالارتباك.

هناك أشخاص آخرون يرضون بالخيار الذي يبدو كافياً، ومن غير الضروري أن يكون هذا الخيار هو الأفضل. لا يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ولا يبذلون جهداً كبيراً للوصول إلى أهدافهم ولا يفكرون ملياً قبل اتخاذ القرارات. قد تقوم المجموعة الأولى باختيار الأفضل ولكن المجموعة الثانية لا تعاني من اكتشاف أنّ الخيار الذي قاموا به لم يكن الأفضل.

المجموعة الأولى من الناس، أي من يسعون إلى الأفضل، تواجه عدم الرضى وتعيش حياةً غير سعيدة في معظم الأحيان. إضافة إلى ذلك، تغلب على حياة هؤلاء درجة عالية من التشاؤم.

من السهل معرفة المجموعة التي تنتسبون إليها. تحاول الفئة الأولى الحصول على أفضل الفرص وإن كانت حياتهم الحالية رائعة. يحاول هؤلاء الوصول إلى الكمال ومن الصعب إرضاؤهم. يواجهون صعوبة في اختيار الهدايا أو في شراء الملابس لأنّهم يفكّرون دوماً أن هناك ما هو أفضل من الخيار الحالي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الخيارات

عندما ترغبون في شراء شيء ما، حاولوا التركيز على ثلاثة خيارات لا أكثر. الجؤوا إلى الأصدقاء أو إلى من يعرفكم جيداً للمساعدة على الاختيار. لا يمكنكم التأكد من أنّ هذا الخيار هو الأفضل ولكن من يعرفكم قادر على معرفة ما يناسبكم.

عند اتخاذ قرار ما، حاولوا التركيز على ثلاثة احتمالات (والجؤوا إلى مساعدة الآخرين). ليس من الضروري أن يكون القرار هو الأفضل ولكنه قد يكون جيداً بما فيه الكفاية.

إن شعرتم بالندم حيال قراركم، ركّزوا على إيجابياته. ما من قرار كامل ولا بدّ من الشعور بالندم مهما كان ذلك القرار.

ليس التغيّر وضغط الوقت والمعلومات والخيارات والرغبة في مستقبل أفضل مسائل سلبية ولكن تعاملنا مع هذه الأمور هو المهم. قد يؤدي ذلك إلى حياة رائعة أو إلى حياة مليئة بالخوف. هناك نوع من الخوف يستحق فصلاً منفرداً وهو الضغط الذي نتعرض له بسبب رغبتنا المستمرة في الوصول إلى إنجازات مهمة.



السعي إلى الكمال وتأثيره السلبي

«لا تخافوا من الكمال، فلن تصلوا إليه قط»

سيلفادور دالي

إنا نعيش في مجتمع يعتبر الإنجازات بالغة الأهمية. يحظى بعض الناس بالمراكز العالية في بعض المجتمعات دون غيرها. يعتمد ذلك في بعض الأحيان على الشهادة أو العمر أو العرق أو الجنس. يحظى المرء عندها على المركز بسبب صفاته، ولكن المسألة مختلفة في الولايات المتحدة وأوروبا حيث يكتسب المرء مركزه وفقاً لإنجازاته. كلّما ازدادت إنجازاته كان منصبه أعلى. يقومُ بعض الأشخاص المرء وفقاً لما قد أنجزه، ويؤثر ذلك علينا، إذ إننا أصبحنا نقدّر الإنجازات ونعتبرها بالغة الأهمية. بات احترامنا لذاتنا مرتبطاً بنجاحاتنا وبرأي الآخرين المتعلق بإنجازاتنا. النجاح مهم والفشل يؤدي إلى شعور بالخزي ويشير إلى فقدان مركزنا الاجتماعي. لذلك، نخاف من الفشل ونحاول تجنّبه.

قد يؤدي ذلك إلى الكثير من المشكلات إذ إنَّ إنجازاتنا لا تعرّف عنّا بل أعمالنا هي ما يشير إلى ما نحن عليه.

هناك الكثير من العوامل التي تولّد لدينا شعوراً بأنّنا لسنا ناجحين بشكلٍ كافٍ. يشعر الناس بعدم الاستقرار والأمان بسبب الإعلانات، ويتعلق ذلك بالإنجازات والوزن والمظهر والمركز الاجتماعي. المجتمعات التي تعتبر الإنجازات

شـديدة الأهمـيـة تشـجع الناس على أن يشكوا في قـدراتهم ممّا يولّـد الشـعـور بالخـوف. على المرء أن يحـاول الوصـول إلى هدفـه دون الشك في قـدراته عـبـر إيجاد السبل المثلى التي تضمن تحقيق الأهداف.

هناك الكثير من الكتب والدورات التدريبية والجلسات الاستشارية التي تسعى إلى مساعدة الناس ولكنّها تفشل في ذلك وتزيد الأمر سوءاً. كيف يتمّ ذلك؟

يقوّم الكثير من الناس الآخرين وإنجازاتهم وفقاً لمدى ثرائهم، فالمال يصبح عندهم دلالةً على النجاح. كلّما ازدادت ثروة المرء أصبح أكثر نجاحاً بالنسبة إلى هؤلاء. هذه الطريقة خاطئة، فهناك الكثير من الناس الناجحين في مجالاتهم وقد لا تكون رواتبهم عالية. لا يأبه الآخـرون بالمال، إنّنا نقوّم المال من خلال المظاهر أي عبر ما يملكه المرء من منازل وسيارات وعبر الرحلات التي يقوم بها. إلاّ أنه من الممكن الحصول على هذه الأشياء من خلال القروض المصرفية. ليس النجاح ما يراه الناس فحسب بل إنّه يعتمد على ما تقوّمونه من إنجازات خاصة بكم.

التخريب الذاتي

الخوف من الفشل والرغبة في النجاح أمران مختلفان. عندما يرغب المرء في النجاح، يركّز على هدفه ويقوم بكل ما بوسعه للوصول إليه. يستغل جميع موارده ويرسم خطة واضحة ويتابع مجرى الأمور وتطوّرها. في النهاية، إما أن ينجح أو يفشل ويكون قد بذل كل ما بوسعه من مجهود. الخوف من الفشل هو عكس ذلك. لا يقدر المرء عندها التركيز على الهدف بل يصبّ اهتمامه على عدم الفشل. التفكير السلبي هو كالإيجابي في ذهننا. لذلك، عندما يفكر المرء بعدم الفشل فإنّ الموضوع هو الفشل. عندها، يبدأ المرء بتخريب ذاته.

قمت ذات مرة بمساعدة لاعب غولف كان على وشك الانهيار بسبب محاولاته المستمرة لجني المال. كان موهوباً ولكنه كان ينهار عند اللعب بسبب الضغط. كان يسمع صوتاً في ذهنه يطلب منه الانتباه قبل ضرب الطابة. كان يرى صورةً للطابة خارج الحفرة.

إنّ التفاته إلى هذا الصوت كان يؤدي إلى عدم تركيزه. عملنا معاً للتخلص من هذه التخيلات ومن الحديث الذاتي للتركيز على ما كان يرغب في تحقيقه لا ما كان يريد تجنّبه. أدى ذلك إلى تطور طريقة لعبه.

ما الذي تستطيعون القيام به للتخلص من الخوف من الفشل. عليكم التركيز على ما تريدونه. عندما تقومون بذلك، لا يصبح بوسعكم التفكير في أي شيء آخر.

الأعذار

تكثر الأعذار في المجتمعات التي تركز على الإنجازات. يلجأ بعض الناس إلى الأعذار سلفاً لأن احترامهم لذاتهم يعتمد على ما ينجزونه. لذلك، فإنّهم يفكّرون في الأعذار قبل أن يبدؤوا محاولة الوصول إلى الأهداف. يقولون إنّهم سيحاولون ولكنّهم يتوقعون الفشل بسبب ظروف قاهرة أو بسبب المرض. لديهم عذر يمنعهم من النجاح وإن نجحوا، فإنّهم عندها يشعرون بالفخر لأنّهم استطاعوا إنجاز المهمة بالرغم من العذر.

من الأفضل تجنّب الأعذار وإن كانت وجيهة فإنّها تؤدي إلى الفشل. عندها، يركز المرء على العذر ويصبح الفشل سهلاً. أطلعوا الآخرين على الظروف الصعبة وقرّروا إن كانت المحاولة أمراً عليكم القيام به. إن قررتم المحاولة، فعليكم عدم اللجوء إلى الأعذار.

آراء الآخرين

إنّ تأثر المرء بآراء الآخرين يحدّد تأثيره بالمجتمع الذي يركّز على الإنجازات. تشير البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أنّ هناك أشخاصاً يصغون إلى آراء الآخرين ولكنهم يقررون المسائل بأنفسهم. تعتمد قرارات هؤلاء على تقويمهم الخاص للأمور وفقاً لمقاييسهم الخاصة لا لمقاييس الآخرين. يعلم هؤلاء كيفية تقويم إنجازاتهم ولا يحتاجون إلى آراء الآخرين للتأكد من أهمية إنجازاتهم.

يحاول هؤلاء الأشخاص الوصول إلى أهدافهم بجهد كبير. قد لا يشعرون بالرضى حيال إنجازاتهم حتى إن كان رأي الآخرين مختلفاً. قد لا يأبه هؤلاء لرأي الآخرين ويقومون بالأمور كما يحلو لهم.

يضع هؤلاء الأشخاص مقاييسهم الخاصة، والكمال أمرٌ يسعون إليه. يتجاهل هؤلاء الأشخاص آراء الآخرين.

أمّا الفئة الثانية، فهم أشخاص يعتمدون على المقاييس التي يضعها الآخرون ويسعون إلى الحصول على آراء الآخرين ويعتبرونها اقتراحات أو أوامر.

يلفت هؤلاء إلى المقاييس الاجتماعية الخاصة بالإنجازات ويجبرون أنفسهم على الوصول إلى أهدافهم وفقاً لما يقوله لهم الآخرون.

ينتسب الناس بالإجمال إلى الفئتين ويتأرجحون بينهما. قد تكون لديهم مقاييسهم الخاصة ولكنّهم يرحّبون بآراء الآخرين.

اللوم

«الجميع مسؤولون وما من أحد عليه أن يتلقى اللوم»

ويل شوتز

إنّ مفهوم اللوم مرتبط بالإنجازات. عندما يكون النجاح مهماً، يجب أن يكون للفشل سبب، وأفضل سبب هو أنّ شخصاً ما قد أخفق ويستحق اللوم.

اللوم مفهوم مغرٍ نلجأ إليه عند تعرضنا للضغوطات. نستخدم اللوم كي لا يعتبرنا الآخرون مذنبين. عندها، نلوم الآخرين ولا يعتبر أحد أنّ الذنب ذنبنا. هناك مجتمعات تعتمد على اللوم ويحاول الناس فيها عدم المخاطرة. إنّ الشركات القائمة على مفهوم اللوم تكون عادةً خالية من الإبداع لأنّ العاملين فيها يخافون من المخاطرة. يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ويبذلون الكثير من الجهد وهم يحاولون عدم التعرض إلى لوم الآخرين.

من الممكن إلقاء اللوم على:

- الظروف الحياتية
- النفس
- الآخرين.

فكروا في كيفية تجاوبكم مع المشكلات. هل تحاولون إيجاد من تستطيعون لومه في هذه الحالة؟ أم هل تلومون أنفسكم؟

يطرح الناس عادة الكثير من الأسئلة في حالات اللوم.

- ما الخطب؟
- من يُلام على ذلك؟
- من سيصلح المسألة؟

يسمّى ذلك بهيكلية اللوم وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. يحول اللوم دون الإبداع وحلّ المشكلات. يصاب الناس عندها بالخوف لأنّ اللوم قد يقع على أيّ شخص منهم. ما من قبول للأعذار في حالات اللوم.

المسؤولية عكس اللوم. يتحمل الإنسان مسؤولية ما يقوم به. يبذل المرء عندها جهده. لا يحب الناس كلمة «مسؤولية» لأنّها قد تعني اللوم بالنسبة إلى بعض الناس. لكن ذلك مختلف للغاية فالمسؤولية تعني القدرة على التصرف واتخاذ الخطوات اللازمة. من دون الحس بالمسؤولية يشعر المرء بالضعف.

هيكلية الإسهام

«من السهل التهرّب من المسؤوليات

ولكن من الصعب تجاهل عواقب التهرّب منها»

جوزيا ستامب

كثيراً ما نلوم الآخرين عند حصول خطب ما. في هذه الحالة، من الأفضل التفكير في الإسهام. يجب ألاّ يلام شخص ما لأنّ المسؤولية لا تقع على شخص واحد. لا يعتمد نجاحكم عليكم فحسب بل على كثير من الأشخاص. من الأفضل التفكير في كيفية إسهامكم مع والآخرين في فشل عملكم عوضاً عن اللجوء إلى اللوم.

اكتشاف إسهاماتكم الشخصية لا يشير إلى أنكم تتلقون اللوم بل يعني أنكم قمتم بعمل مختلف وتستطيعون التعلّم ممّا قد حصل. لربما أسهم الآخرون في ذلك وبوسعكم فهم ما قاموا به ليسهموا في حدوث الخطأ.

عند التفكير في الإسهام، عليكم طرح السؤالين التاليين:

- كيف أسهم الآخرون في هذا الموقف؟

- كيف أسهمت في هذا الموقف؟

هذه هي هيكلية الإسهام.

التفكير في الإسهام عوضاً عن اللوم لا يصلّح الأمور ولا يعني أنّ عليكم تجاهل مشاعركم. النتيجة واحدة ولكنكم تتعلّمون من التجربة بشكل أكبر. لا تشعرون بالاستياء نفسه وتتفادون الخوف المتأتي من اللوم.

النتائج

أخيراً، بعد تجاهلكم للوم وتحديدكم للإسهامات المختلفة، عليكم التفكير في النتائج التي تريدون حصولها الآن. يركّز اللوم على الماضي ولكنكم لا تستطيعون أن تصلحوا الحاضر من خلال التفكير في الماضي.

تعتمد هيكلية التفكير في النتائج على الأسئلة التالية:

- ما الذي أريد الوصول إليه؟

- ما الموارد التي عليّ استخدامها لحل المشكلة؟

- كيف سأشعر عند حلّ المشكلة؟

المعتقدات

المعتقدات أفكار اعتدنا عليها وتتكون هذه الأفكار بناءً على تجاربنا وتعمل على تحديد تجاربنا. على سبيل المثال. إن كنت أظن أنني لا أستطيع التوجه إلى عدد كبير من الناس، فإنني لن أحاول القيام بذلك ممّا سيحول دون اختباري لهذه القدرة. ليست المعتقدات صحيحة بل هي تكهنات قائمة على تجاربنا التي قد مررنا بها حتى اللحظة الحالية. توجه هذه المعتقدات تصرفاتنا، وقد تعمل المعتقدات المتعلقة بنا وبمن حولنا على منعنا من القيام بالكثير من الأعمال

والتجارب التي قد نكتسب منها معلومات تساعدنا على تقويم هذه المعتقدات. يصبح العالم متوقعاً في هذه الحالة.

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، إنّ هذه المعتقدات افتراضات مقدّمة متعلقة بالحياة وبعيدة عن الحقيقة. قد تكون خاطئة والماضي يذكرنا بكثير من الأوقات التي ظهر فيها أنّ معتقداتنا كانت خاطئة. عند القيام بالتجارب المختلفة بشكل منفتح، يصبح المرء قادراً على تقويم المعتقدات ونسيان الخاطئة منها. إن لم نستغل التجارب هذه، فلن يكون بوسعنا اكتشاف عدم دقة بعض المعتقدات.

ينبع الخوف من الفشل من ثلاثة معتقدات:

- من المستحيل الوصول إلى رغباتنا.

- بوسعنا الوصول إلى رغباتنا ولكننا لا نملك القدرة على القيام بذلك.

- قد نكون قادرين على الوصول إلى رغباتنا ولكننا لا نستحق النجاح.

- من الصعب إثبات أي من هذه المعتقدات، وكل ما تستطيعون قوله هو أنكم لم تنجحوا حتى الآن.

عليكم أن تؤمنوا بقدراتكم، خصوصاً عندما لا تساعدكم التجارب السابقة على تقويم المعتقدات. إليكم تمرينًا يساعدكم على تقويم المعتقدات التي تحول دون اتخاذكم الخطوات اللازمة للوصول إلى الرغبات.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تقويم المعتقدات

1- ما الذي تريدون تحقيقه؟ اكتبوا جملة إيجابية.

2- ما الذي قد يردعكم؟ دوّنوا لائحة من الأسباب التي قد تحول دون تحقيق هدفكم.

3- اقرؤوا هذه اللائحة. فلتكن عبارات تعتمد على المعتقدات لا على الوقائع. ما هو أكبر رادع في هذه اللائحة؟

4- الخطوة الأولى نحو وضع حد للمعتقدات الرادعة هو التعبير عنها بواسطة الكلمات، حيث إنّ ذلك يفصلكم عنها. هل أنتم مقتنعون بهذه المعتقدات؟ كم يبلغ اقتناعكم بها؟

5- اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية عن المعتقد:

- كم يبلغ تأكدكم منه؟

- هل لطالما كنتم مقتنعين بهذه الفكرة ؟ (لم تولدوا وهذا المعتقد في ذهنكم، فما الذي غيّر رأيكم).

- ما التجارب التي قد مررتم بها والتي تنفي هذا المعتقد؟

- كيف تتغيّر حياتكم إن اقتنعتم أنّ هذا المعتقد خاطئ؟

6- ما الذي تفضلون التفكير فيه عوضاً عن هذه الفكرة؟

فليكن التعبير عن هذه الفكرة البديلة إيجابياً ولا يعتمد على نفي المعتقد الأول فحسب. (على سبيل المثال، إن كان المعتقد الرادع هو: «إنني ضعيف ولا أستطيع الوصول إلى هدفي»، فإنّ الفكرة الإيجابية ستكون: «إنني قوي وأستطيع الوصول إلى هدفي» وليس «لست ضعيفاً وأستطيع الوصول إلى هدفي»).

7- ما أول ما قد تقومون به إن كان المعتقد الإيجابي البديل صحيحاً؟

8- نفّذوه وراقبوا النتائج.

الفشل وردّات الفعل

الفشل هو حكم يشير إلى وصولكم إلى نتيجة لم ترغبوا فيها. يفشل الأشخاص مراراً قبل النجاح، ولكنهم لا يستطيعون الوصول إلى هذا النجاح دون

المرور بتجارب فاشلة تعلموا منها. لذلك، فإنّ الفشل خطوة ضرورية في الدرب إلى النجاح.

هناك نتائج وردّات فعل تحصلون عليها وتتعلّمون منها، وذلك مهم للغاية وفاعل إلى درجة عالية.

هناك الكثير من الأمثال التي تظهر استغلال بعض الأشخاص لردّات الفعل للوصول إلى النجاح. ستيفين كينغ هو أحد أهم مؤلفي الروايات في العالم، ولقد باع أكثر من ثلاثمئة كتاب وتفوق ثروته المئتي مليون دولار. قبل نشر أيّ كتاب كان كينغ حاجباً في مصبغة ومن ثمّ علّم اللغة الإنكليزية في مدرسة في ماين. لم يكن راتبه عالياً، وقام في أوقات فراغه بالكتابة ولكن الناشرين لم يتجاوبوا مع أيٍّ من جهوده. ذات يوم، تضايق من الرفض ورمى الكتاب الذي كان يعمل على تأليفه. أخرجته زوجته تابيثا من القمامة وطلبت من كينغ المحاولة مجدداً. كان عنوان الكتاب «كاري» وتم نشره بعد ذلك وكان ناجحاً للغاية.

موزارت هو أحد أهم العباقر الموسيقيين ولكن الامبراطور فيرديناند عبر عن عدم إعجابه بأوبرا «زواج فيغارو». أينشتاين تعرّض أيضاً إلى رأيٍ قاسٍ من قبل أستاذه الذي عبّر له عن اعتقاده بأنّه لن يحقق أي نجاح في حياته.

الأشخاص الناجحون مستعدون للفشل مراراً وتكراراً إلى أن يصلوا إلى النجاح. يستغرق اكتساب أي مهارة أكثر من ألف ساعة من الدراسة، ومن المؤكد أنّ هذه الساعات تحمل معها أوقاتاً صعبة. قد تشعرون بعدم الكفاءة وذلك أمر مخزٍ ومؤلم. إلاّ أنّ عليكم المثابرة وعليكم أن تتقبّلوا الفشل عدة مرات.

الخوف من الفشل

إنه خوف خيالي وهناك العديد من الوسائل للتخلص منه. بوسعكم اللجوء إلى تمارين الاسترخاء. يشير الخوف من الفشل إلى خوف من الخسارة، وبوسعكم اللجوء إلى التمرين على الصفحة 203 لمقاومة ذلك. عليكم اكتشاف التخيلات التي تتملككم عند التفكير في الفشل وعليكم تغييرها، إضافةً إلى

الكلمات التي تقولونها لأنفسكم. أخيراً، عليكم الاعتماد على التمرين الذهني الخاص بما تريدون حصوله.

عند التفكير في الفشل تحضرون العقل للفشل وتجعلون من ذلك حقيقة.

إليكم تمرينًا أساسيًا في البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. يسعى هذا التمرين إلى التخلّص من الخوف من الفشل في جميع الظروف.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الانتقال من الخوف من الفشل إلى اتخاذ الخطوات اللازمة

1- التفتوا إلى خوفكم. استرخوا وتنفسوا بحرية. لم تفشلوا حتى الآن. لم يقرّر أي شيء حتى الساعة.

2- فكّروا في هدفكم. كيف تتخيلونه؟ ما هي الصور التي تتخيلونها؟ راقبوا ذلك بدقة. إن لم تستطيعوا معرفة تفاصيل هذه الصور، حاولوا أن تتوقعوها. قد تتمحور التخيّلات حول شعوركم بالخزي مع كلمة «فشل» مطبوعة على جبينكم. من حقكم الخوف من ذلك، ولكنّه لم يحصل في الحقيقة.

3- راقبوا صوركم الذهنية وحاولوا فصل أنفسكم عنها. عندها، يتوقف الخوف عن السيطرة عليكم ويبدو وكأنّه فيلم مخيف أو كوميدي.

4- حاولوا التلاعب بتفاصيل الصورة. يؤدي ذلك إلى منع التخيلات من التأثير عليكم. على سبيل المثال، كم يبلغ حجم الصورة؟ هل هي ملونة؟ هل هي متحركة أم ثابتة؟ تلاعبوا بهذه التفاصيل الحسية لتصبح:

- أصغر حجماً.
- غير واضحة.
- سوداء وبيضاء.
- ثابتة كالصور الفوتوغرافية.

تؤدي هذه التغيرات إلى تقلّص تأثير التخيلات عليكم.

5- اصغوا إلى حديثكم الداخلي. إليكم الاحتمالات التي قد تقولونها باطنياً.

- لست كفؤاً.
- سأفشل.
- سيهزأ الناس مني.
- سأخطئ.

اصغوا إلى الصوت الباطني. هل هو صوتكم أو صوت الوالد أو الوالدة أو المعلمة؟

تلاعبوا بنبرة الصوت. اجعلوه أسرع وكأنّه صوت شخصية من الرسوم المتحركة. اجعلوه أبطأ الآن إلى أن يصبح مضحكاً. أضيفوا بعض الموسيقى المضحكة. تلاعبوا بالصوت إلى أن تبدؤوا بالضحك عليه.

ما الهدف الإيجابي للصوت؟ هل ما يحاول إيحاءه أمر مهم؟ الهدف من الصوت يكون عادة منع الآخرين من السخرية منكم أو الحفاظ على الأمان أو تأكيد أنكم مجهزون بما فيه الكفاية. هذه أمور مهمة. غيروا التعابير لتصبح إيجابية. على سبيل المثال، قولوا: «سأبذل ما بوسعي» عوضاً عن «لست كفؤاً بما فيه الكفاية».

6- فليكن الهدف واضحاً. ما الذي ترغبون في حصوله؟

تخيّلوا ما تريدون حصوله وأنتم منفصلون عن ذلك. حاولوا تخيّله بشكل واضح مع الحفاظ على فصل النفس عن هذه التخيّلات وكأنها شاشة ذهنية.

7- قوموا بالتمرين الذهني على الهدف. عند وصولكم إلى حالة من الرضى، تخيّلوا عيش الظرف تماماً كما تريدونه أن يحصل، واستمتعوا بالأحاسيس التي ترغبون فيها؟

8- هل من خطوات إضافية عليكم اتخاذها ليصبح التخيل حقيقياً؟

9- ضعوا مخططاً لما عليكم القيام به، وليكن مؤلفاً من سلسلة خطوات توصلكم إلى الهدف. قد تضطرون إلى تعديل المخطط بعد أن تبدؤوا تطبيقه ولكن

عليكم أن ترسموا خطةً محددة. ما الخطوات التي عليكم اتخاذها ليصبح احتمال النجاح أكبر؟

لم تكن التخيلات المخيفة حقيقية. من الأفضل التفكير فيما تريدون تحقيقه لا فيما تخافون حصوله. عندها، تحضرون العقل للنجاح لا للفشل.

القلق حيال الأداء أمام الآخرين

يخاف الكثير من الأشخاص من التوجه إلى عدد كبير من الناس ويعاني عدد كبير من الممثلين والموسيقيين من خشية الصعود إلى المسرح. كما يعاني الرياضيون قبل المباريات. كلّما كانت المسألة مهمة ازداد الخوف. يعاني بعض الأشخاص من الخوف عند التفكير في التحدث أمام حشد صغير من الناس الذين قد لا يرونهم مجدداً.

الخطوة الأولى للتخلص من هذا الخوف، عليكم أن تطرحوا على أنفسكم السؤال التالي: هل أستحق النجاح؟

إنكم تستحقون النجاح عندما تكونون قد تحضرتم بما فيه الكفاية. إن لم تكونوا جاهزين، فإنّ الخوف في هذه الحالة يكون منطقياً. عليكم أن تتمرنوا مراراً وتكراراً. عليكم التمرن مدة خمس دقائق على كل دقيقة من أدائكم أمام الآخرين. إن كنتم لا تعرفون كيفية القيام بذلك، الجؤوا إلى مساعدة شخص قد يدربكم أو كتاب يعطيكم تعليمات عن كيفية تنظيم عملكم.

افترضوا أنكم قد تمرنتم بما فيه الكفاية. تعلمون عندها أنكم تستحقون النجاح ولكن الخوف ما زال يتملككم ولا تستطيعون فهم السبب. ترغبون في النجاح وتعلمون أنّ الجمهور يريد أن تنجحوا أيضاً. (يرغب أي جمهور في الاستمتاع ولا يريدون فشل المؤدي أو العودة إلى المنزل بعد تجربة سيئة، خصوصاً إن كانوا قد دفعوا المال لشراء البطاقات).

الخوف من الأداء أمام جمهور هو نوع من المخاوف حيال المستقبل. إن كنتم قد تمرنتم بما فيه الكفاية وإن كنتم ما تزالون خائفين بالرغم من أنكم حاضرون، فعليكم عندها تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الخوف من الأداء أمام جمهور

1- التفتوا إلى الخوف. إنكم خائفون وهو شعور طبيعي ومنطقي ولا يشير إلى أنكم ستفشلون. يصاب أفضل المؤدين بالخوف قبل صعودهم المسرح.

2- استرخوا. تنفسوا بعمق وحاولوا الزفير مدة أطول من الشهيق.

3- ما الذي تتخيلونه؟ فكروا في الأداء الذي عليكم القيام به. كيف تتخيلونه؟ ما الصور التي تتخيلونها؟ إن لم تستطيعوا تحديد هذه الصور، حاولوا توقعها. قد ترون أنفسكم في موقف مخزٍ تتعرضون لسخرية الآخرين. من حقكم الخوف إن حصل ذلك ولكنه لم يحصل في الحقيقة.

4- افصلوا أنفسكم عن الصورة هذه. راقبوا أنفسكم في هذا الموقف. عندها، تتخطّون الخوف.

5- تلاعبوا بتفاصيل الصورة. اجعلوها أصغر حجماً أو أقل وضوحاً. تلاعبوا بلونها وحركتها. لاحظوا أن ذلك يجعلكم تشعرون براحة أكبر.

6- استمعوا إلى صوتكم الباطني. وما الذي تقولونه باطنياً حيال الأداء؟ إليكم بعض الاحتمالات.
- لست كفؤاً.
- سيسخر الناس مني.
- علي العودة إلى المنزل.
- من المستحيل أن أنجح.

تلاعبوا بنبرة الصوت. اجعلوه أسرع أو أبطأ. أضيفوا الموسيقى أو الجؤوا إلى صوت شخص آخر. الجؤوا إلى جميع التغييرات التي تحتاجون إليها.

7- ما الهدف الإيجابي للصوت؟ ما الرسالة التي تستنتجونها من هذا الصوت؟ قد يهدف هذا الصوت إلى الحيلولة دون تعرضكم للسخرية أو إلى التأكد من أنكم على أتم الاستعداد. غيّروا الكلمات للتعبير عن الهدف الإيجابي.

8- حدّدوا هدف الأداء. ما الذي تريدون حصوله؟ تخيّلوا ما تريدون حصوله وأنتم منفصلون عن الموقف. تخيّلوه بشكل واضح ومفصل. حافظوا على كونكم منفصلين عن الحالة. راقبوا ما يحصل.

9- تمرّنوا ذهنياً. تخيّلوا عيش الحالة وما تريدون حصوله. استمتعوا بالأحاسيس التي تريدون الشعور بها.

تضخيم العوارض

هناك وسيلة تستطيعون اللجوء إليها للتخلص من الخوف من الأداء أمام جمهور. على سبيل المثال، حاولوا أن تتوتروا. إن تصبب العرق منكم حاولوا أن تعرقوا بشكل إضافي. إن كنتم ترتعشون حاولوا أن ترتعشوا بشكل إضافي. هذا تأثير مثير للاهتمام. عند محاولتكم الشعور بالأحاسيس التي تقلقكم، تبدأ بالاضمحلال. عندما تحاولون التخلص منها، كثيراً ما تكون النتيجة ازديادها.

افترضوا أنكم استطعتم زيادة العوارض. يعني ذلك أنكم تسيطرون عليها. إن تمكنتم من تضخيم العوارض، عندها ترتاحون وتتحكمون فيها.

بإمكانكم أيضاً أن تعترفوا بتوتركم. عندها، يفقد التوتر سيطرته عليكم. كثيراً ما يستمر ما تحاولون مقاومته.

التفكير في الفشل

عند تفكيركم في الفشل، ما التشبيه أو المجاز الذي تستخدمونه؟ اللغة مهمة في هذه الحالة إذ إنّها تشير إلى ما تشعرون به.

إليكم بعض التشبيهات الشائعة التي يستخدمها الناس لوصف الفشل.

- الاختناق.
- الانهيار.
- الخسارة.
- الانفجار.
- السقوط.

ما العبارات التي تخطر في بالكم عند التفكير في الفشل؟ تشير هذه الكلمات إلى التوتر الجسدي ولذلك تستطيعون عند التفكير فيها تغيير استخدامكم للجسم والتلاعب بالخوف. تساعد اللغة على تغيير التفكير والحركات الجسدية.

بوسعكم تطبيق التمرين التالي أثناء الأداء أو قبله لمقاومة الخوف الذي قد يعرض نجاحكم للخطر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تغيير الظواهر الجسدية

1- إن كنتم تفكرون في الفشل وكأنه اختناق، تنفسوا وابقوا رأسكم عالياً.

2- إن كنتم تفكرون في الفشل وكأنّه تجميد، استرخوا وتخيلوا شعوركم بالدفء وكأنكم أمام مدفأة.

3- إن كنتم تفكرون في الفشل وكأنه انهيار، تخيلوا أنكم تبحثون عن الموارد التي تحتاجونها وأنكم تجدونها.

الخوف من الفشل والقلق حيال الأداء أمام الآخرين نوعان من المخاوف الخيالية ولكنها قد تكون شديدة إلى درجة تحول دون نجاحكم. كلّما ازداد خوفكم، بات احتمال الفشل أكبر ممّا يؤدي بدوره إلى خوفكم بشكل أعمق. بوسعكم التخلص من ذلك الخوف من خلال تطبيق تمارين البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة.

ركّزوا على ما يدور داخلكم من أفكار وتخيلات وأحاسيس، حيث إنّ ذلك يساعدكم على النجاح.





التأقلم مع التغيير: غموض المستقبل

«كثيراً ما تفوتنا الفرص المربحة بسبب الشكوك التي قد تخيفنا وتحول دون قيامنا بأي محاولات»

ويليام شيكسبير

يتطرق هذا الفصل إلى التغيير وكيفية التأقلم معه. كل شيء يتبدل، ولكننا لا نلاحظ عادةً التغييرات التي تتمّ بطريقة تدريجية. لا يتغير وجهنا في غضون ساعة أو يوم أو حتى أسبوع. ولكنّ أي مقارنة، لصورة قديمة أخذت لكم من سنة وأخرى حديثة، تظهر لكم كمّ التغيّر. في معظم الأحيان، نتقبّل التغيير الحتمي والمتوقّع (بالرغم من عمليات التجميل التي باتت تساعد على الحفاظ على مظهر فتيّ). الصعوبة تكمن في تقبّل التغيرات التي تُفرض علينا والتي تصعب السيطرة عليها والتي لا نرغب فيها. إضافةً إلى ذلك، تصبح المسألة أكثر تعقيداً عندما نواجه عدداً من التغيرات يفوق ما يسعنا تحمّله في الوقت نفسه. إنّ التخوّف من حصول تغييرات كهذه يصيبنا بالذعر. مهما كان التغير، فإنّه يستغرق بعض الوقت، وإنّ حياة المرء بمنزلة رحلة بين الحاضر والمستقبل.

إننا لا نلاحظ التغيرات البسيطة والطبيعية. ما نشعر به هي التغيرات الرئيسة والضخمة التي تؤدّي إلى تبدّل نظام حياتنا وعاداتنا، أو تلك التي تجعلنا نخسر أو نربح شيئاً مهماً. تتمّ هذه التغيّرات بطريقتين:

- تُفرض علينا ولا نستطيع التحكم فيها.

- تكون نتاج اختيارنا الشخصي.

يسهل تقبّل هذين النوعين من التغيير إن استطعنا أن نبقي التفاصيل المهمة المتعلقة بحاضرنا تماماً كما هي، وأن ننقلها معنا إلى المستقبل. إلاّ أنّ ذلك غير ممكن في بعض الحالات.

التغيير الذي يُفرض على المرء

قد يتم فرض التغييرات علينا ممّا يجعلنا غير قادرين على التحكم فيها. قد يكون هذا التغيير جيداً كالحصول على ترقية أو على جائزة اليانصيب. لا تشكل هذه التغييرات أي مشكلة بالرغم من أنّها قد تتسبب في بعض الضغوطات النفسية. كثيراً ما لا نرغب بتغيّر التفاصيل الإيجابية في حياتنا، وإن حصل ذلك، نودّ أن تتبدّل إلى ما هو أفضل. إنّ التغييرات التي تفرض علينا تشكّل ضغطاً نفسياً ونعتبرها بغيضة، وهذا ما يحصل عند خسارة المال أو الاضطرار إلى الانتقال إلى منزل آخر، على سبيل المثال. تتسبب هذه التغيرات بانزعاجنا ونصاب من جرّائها بخوف من المستقبل. نتساءل عندها هل ستجري الأمور على ما يرام؟ وهل سنستطيع التأقلم مع ما قد تبدّل من أحوال؟ وهل كانت حياتنا ستستمر كما كانت في السابق؟

عند فقدانكم لوظيفتكم، لا تتعلق المسألة بالوظيفة فحسب، فهناك أمور أخرى على المحك كوضعكم المادي ونمط حياتكم وقدرتكم على إعالة من تحبون. كما تتأثر نظرتنا الذاتية، فنبدأ بأن نشك في كوننا أشخاصاً مبدعين ومنتجين. إن كنتم تستمتعون بوظيفتكم فإنّ فقدانها يعني عدم شعوركم بالرضا والمتعة اللذين كنتم تحصلون عليهما أثناء عملكم. قد يؤدي التغيير إلى نتائج إيجابية، فقد يحثكم على إنشاء شركتكم الخاصة ممّا قد يعني نجاحاً باهراً ومزيداً من الرضا المهني الذي قد يفوق ما كانت تمنحكم إياه وظيفتكم السابقة. عندها، تشعرون بأنّ التغيير كان لصالحكم، وبأنّه كان بمنزلة تحدٍّ تحوّل إلى فرصة. إلاّ

أنّكم لا تشعرون بكل هذه الأمور في لحظة فقدان الوظيفة. عندها، تأملون بتحسّن حالكم ولكنّ هذا الأمل يختلط مع خشيتكم من عدم إيجاد وظيفة أخرى أو من الحصول على وظيفة يكون راتبكم فيها أقلّ ممّا كنتم تتقاضون في السابق. لذلك، قد يؤدّي التغيير إلى الاكتئاب والمرض والفقر. عندها، يكون التحدي بمنزلة كابوس لا فرصة.

إنّنا نبني أحكامنا المتعلقة بالتغيير، معتبرين إياه إيجابياً أو سلبياً، في لحظة حصوله. لكننا لا نكتشف حقيقة المسألة إلاّ بعد تعرّضنا للتغييرات بوقت طويل. إنّ ردّة الفعل الأولية عند حدوث أيّ تغيير تتمحور عادةً حول الشعور بالخوف والقلق. نعتبر عندها أننا فقدنا شيئاً ذا قيمة عالية، ولا نكون متأكدين عندها من قدرتنا على إيجاد البديل.

التغيير الذي يختاره المرء

قد يكون التغيير ناتجاً عن خيار خاص. نرغب عندها في الحصول على ما هو أفضل ونتحكم بالتغيير وبالمسار الذي يتبعه. بالرغم من أنّ ما من ضمانة بأنّ الأمور ستؤول إلى الحال التي نرغب فيها، إلاّ أننا غالباً ما نعتبر هذا النوع من التغييرات إيجابياً.

على سبيل المثال، كانت وظيفتي مريحة ومربحة، وكانت الفرص المستقبلية في تلك الوظيفة وبعد تخرجي مثيرة للاهتمام. استقلت من الوظيفة بعد سنتين لأعمل في مجال الموسيقى. أمضيت شهرين عاطلاً عن العمل دون أي راتب أو مردود مادي. كان هذان الشهران مخيفين ولكنني لم أشك يوماً بأنّ الأمور ستجري على ما يرام في المستقبل القريب. لم أندم قط على التغيير الذي قمت به واعتبرته خياراً صائباً.

التغييرات الخارجية والداخلية

للتغييرات مصدران هما:

- خارجي، أي متأتٍ من البيئة والعالم الخارجي.
- داخلي، أي نابع من الذات.

للتغييرات التي يقرر المرء القيام بها دوافع شخصية، ممّا يعني أنّ لا أحد يستطيع أن يفرض عليكم هذا النوع من التغيير. غالباً ما تتمحور هذه التغييرات حول التنمية الذاتية، كرغبتكم بالتحلّي بمزيد من المحبة أو الإبداع. هناك رابط بين التغييرات الداخلية والخارجية، وتكمن الأهمية في منبعها. هل مصدرها حدث خارجي أم قرار شخصي؟ للتغييرات الرئيسة والخارجية القدرة على تنمية صفات تحتاجون إليها للتأقلم مع ما قد تبدّل. وعندما تقررون القيام بتغيير شخصي، فإنكم تلجؤون عادة إلى مساعدة أشخاص معينين أو ظروف عدة ليكون وضعكم أفضل.

تحمّل التغيير

يواجه بعض الأشخاص التغييرات براحة تامة تفوق تلك التي يشعر بها الآخرون. تفترض البرامج المعتمدة على البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أنّ للأفراد ثلاثة أساليب متعلّقة بردة الفعل وبطريقة فرض التغيير. يفضّل مختلف الأشخاص أحد هذه الأساليب وفقاً لتجاربه في مرحلة الطفولة، ولكنّ ذلك لا يبقى ثابتاً طوال الحياة بل يتبدّل مع الوقت.

يطلق على الأسلوب الأوّل اسم «التماثل» ومن يتّبعون هذا الأسلوب في حياتهم لا يحبون التغيير، وقد يرفضون التأقلم معه. إنّهم أشخاص يتخلفون عن غيرهم في استخدام التقنيات الحديثة أو في تطبيق نظريات جديدة. يتأخر هؤلاء الناس في التأقلم مع التغييرات، ويفضلون عدم حدوث أكثر من تغيير رئيس واحد في كلّ عقد من عمرهم. كما لا يفكّر هؤلاء الأشخاص بفرض التغيير في حياتهم ولا يحبّون تبديل النظام الحياتي المعتادين عليه.

أمّا الأسلوب الثاني، فإنّه «التماثل مع استثناءات»، ومن يتبعون هذا الأسلوب في حياتهم يفضّلون تبدّل الظروف مع الوقت على تغيّرها بشكل مفاجئ وسريع. يفضل هؤلاء الأشخاص التغيير التدريجي ومدّةً زمنية لا تقلّ عن خمس سنوات تفصل بين التغييرات الرئيسة.

يدعى الأسلوب الأخير «التباين»، ويحب من يتبعونه التغيير ويفرضونه على أنفسهم ويقاومون كلّ ما هو ثابت وروتيني. يرغب هؤلاء بالتغييرات الرئيسة كلّ سنة أو سنتين. إنّهم أوّل من يطبّق التقنيات الحديثة. لكنّهم يقاومون التغييرات الخارجية غير المرغوب فيها، إلاّ أنّهم أكثر من يستطيعون التاقلم مع هذه التغييرات ويتغلبون عليها بطريقة أفضل من تلك التي يتبعها من ينتمون إلى أسلوب التماثل.

من خلال التمرين التالي، يمكنكم اكتشاف الأسلوب الذي تتبعونه عادةً في حياتكم.

اكتشاف أسلوب تأقلمكم مع التغيير

1- ما الصلة بين وظيفتكم الحالية وتلك التي كنتم تشغلونها في العام الماضي؟ (إن كنتم عاطلين عن العمل، فما هي الصلة بين نمط عيشكم الحالي وذلك المتّبع في السنة الماضية؟).

2- تذكروا عطلاتكم السنوية في كلّ من الأعوام الخمسة الماضية.

- هل زرتم منطقةً أو بلداً مختلفاً كل سنة؟

- هل زرتم المكان نفسه كل سنة؟

- هل ارتدتم المكان نفسه إلى أن شعرتم بالملل منه وغيرتم وجهتكم؟

3- ما عدد التغييرات الرئيسة التي حدثت في حياتكم في السنوات العشر الأخيرة؟

4- ما عدد الوظائف التي شغلتموها في السنوات العشر الأخيرة؟

من السهل اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة.

يعتمد أسلوب التماثل على التشابه في الظروف الحياتية، ممّا يعني أنّ الإجابات ستتمحور حول ذلك التشابه. يرتاد المنتمون إلى هذه الفئة الأماكن

نفسها أثناء العطلات السنوية، ولم يتعرضوا إلى التغييرات في حياتهم في السنوات العشر الأخيرة، وشغلوا ما لا يزيد على وظيفة أو وظيفتين.

أمّا أسلوب التباين، فمن يطبقونه يجيبون عن السؤال الأول الخاص بالتغييرات الحياتية والمهنية غير معترفين ببعض التشابه بين ظروفهم الحياتية التي قد لا يغلب عليها التغيّر. يرتاد هؤلاء الأشخاص أماكن مختلفة أثناء عطلاتهم السنوية ويتعرضون للعديد من التغييرات الرئيسة في حياتهم ويشغلون وظائف مختلفة في فترة قصيرة.

هذا تمرين بسيط يهدف إلى مساعدتكم على اكتشاف أسلوبكم في التأقلم مع التغييرات. ما من أسلوب أفضل من غيره، والأهمية تكمن في معرفة ما تفضلونه وما تخصصون له اهتماماً أكبر. حافظوا على الثبات في المسائل المهمة. إن كانت في حياتكم علاقة حبٍّ ثابتة، فتستطيعون عندها التأقلم مع العديد من التغييرات الأخرى.

التغييرات الرئيسة

يختبر الجميع تغييرات رئيسة وجذرية في حياتهم، وهذه التغييرات هي أكثرها تعقيداً وتنويراً وإثارةً للاهتمام. هناك تجربة خاصة بي تفسّر طبيعة هذه التغييرات.

في العام 2000، كنت مقيماً في لندن. لم أكن سعيداً بالرغم من أنني كنت مرتاحاً وناجحاً. كنت على إدراك بأنني قادر على أن أكون إنساناً أفضل يعيش حياةً أحسن. إلاّ انني لم أكن أعرف كيفية التوصل إلى ذلك وما عليّ القيام به. كنت أستمتع بوظيفتي الاستشارية والتدريبية وبعملي كمؤلف، ولكنني شعرت بالفراغ. كنت أجلس في مكتبي وأفكر ملياً بأمور كثيرة. تغيّر لون الأوراق على أغصان الأشجار خارج المنزل مع تغيّر المواسم، ولكنّ شيئاً لم يتبدّل داخلي.

شعرت بالملل وكنت أدرك أنّ الحياة غير مملّة. كنت أعلم أنني قادر على تحقيق المزيد والتمتع بظروف أفضل، وكنت أعرف أنّ في داخلي قدرات أعمق. إلاّ أنني لم أستطع تحديد ما عليّ القيام به للتوصل إلى الظروف الأعلى مستوى.

كانت حياتي كلّها قائمة على وجودي في إنكلترا، وكانت حياة آندريا في البرازيل. تساءلت عمّا يجب فعله.

انتقلت إلى العيش في البرازيل.

هذه جملة قصيرة تحمل في طيّاتها مرحلة طويلة من الخوف والفرح والرحلات الطويلة والاتصالات الهاتفية في منتصف الليل والفراق والالتقاء. كان القرار سهلاً، ولكنّ هناك فرقاً بين اتخاذ القرار وتنفيذه. استغرق ذلك عدّة أشهر اضطررت فيها إلى القيام بالعديد من التدابير ومنها محاولة تقبّل غموض المستقبل. كانت مخاوفي كثيرة ومختلفة وتمحور معظمها حول فقدان ما كنت معتاداً عليه والتساؤل حول ما سيكون البديل.

كنت قد أمضيت حياتي بأكملها في إنكلترا. كنت واسع المعرفة بما يتعلّق بالثقافة الإنكليزية وكنت أعرف كيفية التصرف في هذا البلد. كنت أتقن اللغة الإنكليزية التي كانت أكثر ما أدّى إلى صلابة صلتي مع هذا البلد. كان أصدقائي مقيمين في انكلترا، إضافةً إلى أولادي. كانت عاداتي كلها مرتبطة بإنكلترا. كنت أقدّر الكثير من التفاصيل الحياتية في إنكلترا ونمط العيش فيها.

عندما تواجهون التغيير، تصبح أبسط الأمور كثيرة الأهمية كرائحة فصل الخريف في إنكلترا، ورياح أيلول/سبتمبر الباردة، وأشعة الشمس الخجولة التي تجعلكم تفكرون ملياً قبل شراء البوظة. كنت أشعر أنني أفهم حياتي بشكل كامل وأستطيع توقّع ما سيجري فيها من أحداث، وكلّ ذلك بسبب اعتيادي على البلد وشوارعه ومتاجره. كان مكتبي تماماً كما أحلم به، والحاسوب وآلة الطبع في المكان الذي لطالما أحببت وضعهما فيه. كنت أعرف الأطعمة التي أحبّها وحيث أستطيع شراءها. كنت أحصل دوماً على المجلات التي تحلّل العالم بالأسلوب الذي اعتدت عليه. كان كشك الصحف في المبنى الملاصق. لم أكن أدرك كمية الكتب والصحف والأوراق التي قد جمعتها، إلاّ أنّ جميعها كان بالغ الأهمية بالنسبة لي. كنت كمعظم الناس أقرر التخلّص من بعض الصحف المتراكمة لأسهّل حياتي ومن ثمّ أكتشف أنّ كلّ الجرائد التي أملكها مهمة.

كانت هناك بعض الأمور التي لم تعجبني في إنكلترا. على سبيل المثال: سررت بعدم اضطراري إلى التذمر وإلى سماع الآخرين يتذمرون حيال الطقس. سعدت بأنني لم أعد مضطراً إلى تناول الأطعمة الإنكليزية الرائعة.

لم أكن خائفاً من بدء حياة جديدة أفضل في البرازيل. لم يكن لديّ أدنى شك في أنني وآندريا سنكون شديدي السعادة في البرازيل. كنت مؤمناً بقدراتي وبقدراتها. إلاّ أنّ هذا التغيير الذي كنت أتوق إليه بشدة كان يعني فقدان الكثير من الأمور القيّمة.

الخسارة

إنّ أساس الخوف من التغيير هو القلق من فقدان شيء ما. تنبع مخاوفنا الأساسية من فقدان التوازن (السقوط) والابتعاد عن أحبائنا الذين نعتمد عليهم للحصول على الرعاية (الهجر). إنّ الهجر بمثابة الموت بالنسبة إلى الأطفال. إنّ التغيير يشير إلى الغموض وإلى إمكانية فقدان شيء نعتبره بالغ الأهمية. علينا تقبّل الخسارة والتأقلم معها.

عند تفكيرنا في الخسارة، نتخيّل فراغاً سبق أن ملأه شخص أو شيء ما. هذا الفراغ يدلّ على فقداننا لشيء أو شخص ما، ممّا يصيبنا بالحزن. لطالما استخدمنا كلمة الخسارة عند وفاة أحد أحبائنا.

عند تفكيرنا بفقداننا لشيء ذي أهمية، نتخيل هذا الشيء ومن ثم نتخيل عدم وجوده في حياتنا. لا نعرف عندها أين هو وقد لا نعثر عليه وبالطبع لم يكن فقدانه أمراً كنّا نرغب فيه. ليست الخسارة مسألةً ممتعة، وكثيراً ما تدلّ على تغيير فُرض علينا.

عند تفكيرنا بتركنا لشيء ما لا بفقدانه، نتخيل وضع شيء على حدة وتركه هناك والمضي بحياتنا. إنّها مسألة نقررها بأنفسنا أي أنّها ليست أمراً خارجاً عن نطاق سيطرتنا. كما نعلم أننا نستطيع الرجوع إليه إن كنّا نرغب فيه مجدداً. ليس شيئاً قد فقدناه. ساعدتني آندريا على فهم أنني لم أكن مضطراً إلى

خسارة أي شيء. فسّرت لي أنني أستطيع ترك هذه الأشياء والعودة إليها إن أردت ذلك. أسهم ذلك في استيعابي للتغيير.

هناك نوعان من الخسارة. قد نفقد أشياء مادية أو أشخاصاً معينين، كما قد تفوتنا الخبرات المختلفة. عندما انتقلت إلى البرازيل، تركت أصدقائي وأغراضي التي كنت أعتبرها ذات قيمة عالية. كما عنى انتقالي إلى بلد آخر إمكانية تفويت بعض الخبرات كالتنزه في الخريف وتناول الشوكولا. لكنني ما زلت قادراً على الاتصال بأصدقائي وأحبائي ولم أخسر ذكرياتي التابعة إلى خبراتي الماضية. ما زالت ذاكرتي قادرةً على إعادة هذه التجارب إلى ذهني.

ما زال أصدقائي وأولادي في إنكلترا. لست حزيناً ولا أشعر بأي فراغ. قمت بما بوسعي كي لا أشعر بذلك. أعتقد أنّ العادات والأشياء المادية قد تمنعنا من المضي في حياتنا وإن كانت مفيدة وجيدة. علينا الاعتماد على هذه الأمور كأسس لانتقالنا إلى ما هو أفضل. قد تحول الأشياء الجميلة دون تمتعنا بحياة رائعة إن استطاعت تقييدنا. على الجمال إرشادنا إلى ما هو أجمل، وإلاّ قد يتحول الرضا إلى قبول الأمور كما هي ومن ثم الشعور بالملل. إننا بحاجة دائمة إلى حلم أكبر من الحلم الذي نعيشه في الحاضر.

العادات

للعادات صلة وثيقة بالخسارة. إنّها أنماط من التصرفات التي اكتسبناها مع الوقت وبعد مجهود من قبلنا. العادات أمور لا إرادية تعمل على الحفاظ على الثبات في حياتنا. تتطلب العادات مجهوداً كبيراً ويتطلب تغييرها مجهوداً أكبر. من المستحيل عدم تكوين عاداتنا الخاصة فكل شيء نكرره بالطريقة نفسها يزداد سهولةً إلى أن نصبح غير محتاجين إلى التفكير فيه قبل تطبيقه. العادات مجموعات من التجارب التي قد اكتسبناها مع الوقت، وتبقى هذه العادات إحدى أهم التفاصيل الحياتية.

قد تتعلق العادات بملابسنا ومظهرنا، كما قد تعني طريقة التحدّث والقيام بمختلف الأفعال. العادات هي من أهم الدلائل التي تصف الأشخاص. العادات

هي ما تجعل من التغيير أمراً صعباً، إذ إنّ الحاضر سهلٌ وبسيط بسبب وجودها في حياتنا.

إنّ بعض العادات التي نعتبرها تافهة هي في الواقع أمور صعبة الاكتساب. راقبوا طفلاً يحاول أن يربط شريط حذائه. تعمل العادات على تبسيط الحياة وهي مسائل شديدة الفائدة، إلى أن نرغب في التغيير. عندها، تبدأ هذه العادات بالمقاومة وإن كانت مهمة بالنسبة إلينا، فإننا نبدأ بمقاومة التغيّر أيضاً. للعادات قدرة على توجيهنا والتأثير فينا دون أن نلاحظ ذلك. يتمّ ذلك نتيجة للمثبتات التي تتمتع بها والتي تؤدّي إلى تأثرنا بها. قد تكون هذه المثبتات أشياء نراها أو نسمعها أو نشعر بها في البيئة من حولنا أو في نفوسنا.

لا تعمل العادات على التعريف عنكم إذ إنكم أنتم من قمتم بابتكارها، ولذلك فأنتم تستطيعون إدراكها. يتعلّق التغيير بإدراكنا لبعض العادات وإيقاف بعضها وتعلّم غيرها كبدائل لها.

من الصعب جرد العادات لأننا لا ندركها. لا يتمّ إدراكنا لها إلاّ عندما يحدث ما يغيّر حياتنا. عندها، نشعر بعدم الراحة لأننا نحسّ بعدم الانتماء إلى عالمنا الجديد. إننا لا ندرك مدى اعتمادنا على عاداتنا إلاّ عندما نفقدها. عندها، علينا تعلّم عادات جديدة تملأ الفراغ الذي تكوّن من جرّاء فقدان القديمة منها.

تعمّ العادات حياتنا وتحدّد ما نقوم به وما نتجنبه. على سبيل المثال، أثناء تنزهي في شوارع لندن التي طالما ألفتها، لم أكن حذراً من السارقين. لديّ عادات تتعلق بما أحذر منه أثناء تنزهي كالسيارات، خصوصاً أنني لا أريد أن تدوسني إحداها. كما أنتبه إلى واجهات المحلات، ولكنني أنتبه إلى التباين بين الناس وإلى التفريق بين من هم ودودون ومن قد يؤذيني. لم أقم بذلك لأنّ تعرّضي للسرقة في شوارع لندن أمر لم يكن محتملاً. في ريو دي جينيرو، كنت بحاجة إلى عادة جديدة وهي الحذر من الأشخاص وأنا أتنزه، وخصوصاً هؤلاء الذين أظهروا لي اهتماماً غير عادي. أصبحت أكثر حذراً من الأفراد الذين يتصرفون بطريقة

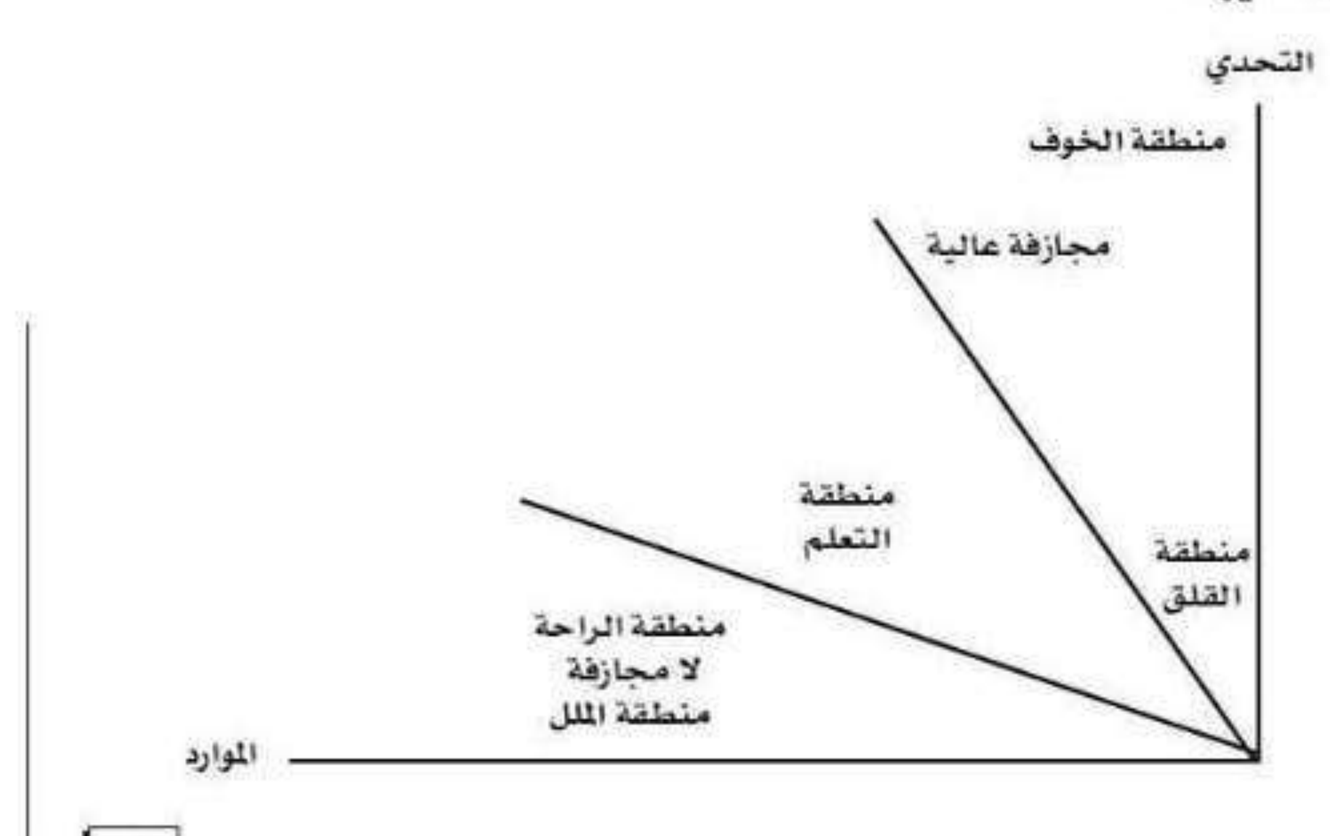
خارجة عن الإطار العادي. بدأت بتنمية القدرة على مراقبة الناس وهم يمشون، مهما كان عددهم. بدأت أبحث عن حركات غير عادية قد تثير الريبة.

تعمل العادات على توجيه انتباهنا. عندما نعتاد على أمرٍ ما، فإننا نتوقف عن إعارته أي انتباه ويصبح بمنزلة خلفية. إن سيطرت العادات على العلاقات وعلى معاملتنا للناس وعلى عملنا، فإنّ ردّة فعلنا تكون دوماً مماثلة لأفعالنا المشابهة. نفقد عنصر الإبداع عندها وتصبح الحياة مملّة.

عندما ترغبون في التغيير، فإنّ العادات تقيدكم. كلّما ازداد حجم التغيير، استغرق التخلص من العادات مجهوداً أكبر. والمثير للاهتمام هو أنّنا لا نشعر بأنّ العادات تقيّدنا بل نحسّ بالراحة لمجرّد وجودها في حياتنا.

التغيير والموارد

يشكل كل تغيير نوعاً من التحدي، إذ إنّ المطلوب منّا هو التغلب على الخوف من المستقبل المجهول وتقبّل فقداننا لشيء نملكه وتبديل عاداتنا. أمّا التحدّي الأكبر فينبع من التغييرات الضخمة التي لا نستطيع التحكم فيها والتي تحتم تغيير الكثير من عاداتنا. كلّما كانت مواردنا أكثر عدداً، شعرنا بالقدرة على التحكم في المسألة، وكلّما ازدادت سهولة التغلّب على الخوف وتغيير عاداتنا. يؤدّي كل تغيير إلى توازن عاملين مهمين هما حجم التحدي والموارد التي نشعر بضرورة تحكمنا فيها.



عند شعورنا بأننا نملك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي، يغلب علينا الإحساس بالراحة وقد نحسّ بالملل. هذا النوع من التغييرات شديد السهولة عندما يكون التغيير أكثر تعقيداً ويتطلب عدداً أكبر من الموارد التي نملكها، فإننا نشعر بالقلق. إن كانت أكثر تعقيداً بشكل بسيط، فإننا نشعر بالخوف. نحتاج إلى التوازن بين الموارد والتحدي. ينطبق الأمر نفسه على لعبة كومبيوتر ناجحة يجب أن تتمتع بدرجة كافية من الصعوبة لتبقي اللاعب مهتماً بها. إن كانت شديدة الصعوبة، فإنّ اللاعب يستسلم عندها، وإن كانت سهلة، فإنّه يشعر بالملل.

إنّ طريقة فهمنا للتغيير أمر مهم للغاية. عندما نشعر بعدم امتلاك ما يكفي من الموارد لمواجهة التحدي فإننا نخاف مهما كان رأي الآخرين.

إن كنّا نشعر بأنّ لدينا ما يكفي من الموارد، فعندها نكون واثقين من أنفسنا حتى إن حذّرنا الآخرون وطلبوا منّا أن نكون أكثر انتباهاً. لا يشكل الخوف مشكلة في منطقة الملل. إن تملكنا الشعور بالملل، فعندها نحتاج إلى مزيد من التحدي. أمّا في منطقة القلق، فإننا نشعر بالضعف وعدم القدرة على تحديد ما علينا فعله. قد تعمل هذه المنطقة على حثنا على محاولة إيجاد الموارد التي نحتاج إليها.

عند شعورنا بالخوف أو بالقلق، نكون في أمس الحاجة إلى الدعم. نحتاج إلى أصدقاء قد يساعدوننا ويمنحوننا الموارد الضرورية. يعمل هؤلاء على تشجيعنا للوصول إلى أكثر ممّا اعتقدناه ممكناً. نبذل عندها مجهوداً إضافياً ونكتشف أننا نملك قدرات تفوق ما كان في اعتقادنا.

التبرير والتأجيل

ماذا يحدث إن لم نحصل على ما نحتاجه من الدعم أو الموارد؟ عندها، قد نبقى مقيّدين بالعادات أو غير قادرين على القيام بأي شيء بسبب شعورنا بالخوف والقلق. قد يظهر هذا الخوف بأشكال مختلفة.

الشكل الأول هو التبرير. نفكر في جميع الأسباب التي تحثنا على عدم القيام بشيء حيال المسألة وتبدو هذه الأسباب مقنعة. قد نتأثر برأي الآخرين

وننتبه إلى آرائهم أكثر من اهتمامنا بقراراتنا وأفكارنا. في هذه الحالة، يدفعنا الخوف إلى اللجوء إلى أفكار الآخرين. نتخيل العواقب السلبية المحتملة، ممّا يثير خوفنا. نفكر في الأسباب الوجيهة التي تجعل من التغيير فكرة سيئة. إلاّ أنّ التبرير يقوم دوماً بدعم العواطف فإننا نعطي الأسباب وفقاً لما هو منطقي. إن كنا نشعر بالخوف، فإننا نجد أسباباً تبرر هذا الخوف. في بعض الأحيان، نعير اهتماماً أكبر إلى تخيلاتنا أكثر من اهتمامنا بالأسباب المنطقية. إلاّ أننا نعي، بشكل أو بآخر، أنّ التغيير لمصلحتنا وأننا نرغب فيه.

أمّا الشكل التالي للخوف فإنّه التأجيل. قد نرجئ المسألة ظناً منا بعدم جاهزيتنا. لا نفكر عندها بالإشارات التي ستدلّنا على أننا أصبحنا جاهزين. قد نضع مقاييس غير منطقية (على سبيل المثال: عندما أصبح مليونيراً وأخضع لعملية تجميلية لأنفي وأزور جميع العواصم الأوروبية، عندها أصبح مستعداً للزواج...) إنّنا لا نعرف عادةً إن كنّا جاهزين، ويشير التأجيل إلى أننا غير جاهزين.

لكن لِمَ التأجيل؟ قد لا يكون هناك وقت مناسب للتغيير، ولكننا قد نضطر في وقت ما إلى القيام بتلك الخطوة ونحن واثقون بما لدينا من دعم وموارد.

إن لم تحصلوا على الدعم والموارد، قد يستمر شعوركم بالضعف والخوف أو تقيّدكم بالعادات. هذا أمر محبط للغاية، ومهما حصل، فإنّها مسألة مرهقة نفسياً. إذ إنكم ستجدون أنفسكم غير قادرين على التغيّر وإن كنتم ترغبون في ذلك. يزداد شعوركم بالإحباط إلى أن يصل إلى أوجه، وعندها، تصبحون قادرين على اتخاذ القرار والأفعال المناسبة للحصول على التغيير الذي تحتاجونه.

عملية الخوف

يشرح الرسم التالي عملية الخوف.

تبدأ عملية الخوف بالشعور بعدم الرضى أو بتحدٍّ ما. يخشى المرء عندها فقدان شيء مهم، فيبقى حيث هو. كما تعمل العادات على الحيلولة دون انتقاله إلى مكان آخر. عندها، يشعر المرء بالإحباط وبالمزيد من الإحساس بعدم

الرضى. عندما يرتفع مستوى الإحباط إلى درجة كافية، قد يتخذ خطوات معينة. من الأفضل أن تكون ردّة فعل المرء فاعلة على أن يبقى كما هو دون أيّ تدابير مفيدة.

قد يخاف المرء من التغيير ولكن عدم اتخاذ تلك الخطوة قد يؤدي إلى عواقب سلبية.

استعينوا بالتمرين التالي لتحديد ما ترغبون فيه.

تحديد عواقب التغيير

- ما أفضل العواقب التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ تخيلوا قيامكم بالتغيير. كيف تشعرون عندها؟ كم تبلغ أهمية هذه الخطوة؟
- أين تكمن أهمية التغيير؟ عندما تحددون قيمة التغيير بالنسبة إليكم، يصبح بإمكانكم اتخاذ القرار بالرغم من شعوركم بالخوف.
- ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن اتخذتم قرار التغيير؟ وماذا يحصل؟ بوسعكم تجنب هذه العواقب. قد تقررون تحمل هذه العواقب، إذ إنّها أفضل من الاستمرار بالعيش وأنتم غير مرتاحين. يمكنكم اتخاذ تدابير معينة لتقبّل العواقب التي لا ترغبون في حصولها.
- ما أفضل العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ ما العوامل الإيجابية في حياتكم الحالية؟ هل هناك أسباب تدفعكم إلى البقاء حيث أنتم وإلى عدم المجازفة بالانتقال إلى حال مغايرة؟
- كم تبلغ راحتكم الحالية؟ ما العوامل الإيجابية في وضعكم الحالي؟ لهذا السؤال دلائل حول العادات التي تقيدكم.
- ما أسوأ العواقب التي قد تحدث إن لم تتغيروا؟ هل من الممكن أن يصبح الوضع غير مقبول؟ كم يبلغ سوء الوضع الحالي؟

ننتقل الآن إلى الخطوة التالية: ماذا يحدث عند قيامكم بالتغيير؟

مرحلة الانتقال

يخرجكم اتخاذ قرار التغيير من دوامة الخوف. عندها تصلون إلى فترة مثيرة للاهتمام وهي مرحلة الانتقال. لقد تركتم مكانكم السابق ولكنكم لم تصلوا إلى المكان الذي ترغبون في الانتقال إليه. إنّ إعادة التوازن والثبات إلى الحياة مسألة تستغرق بعض الوقت.

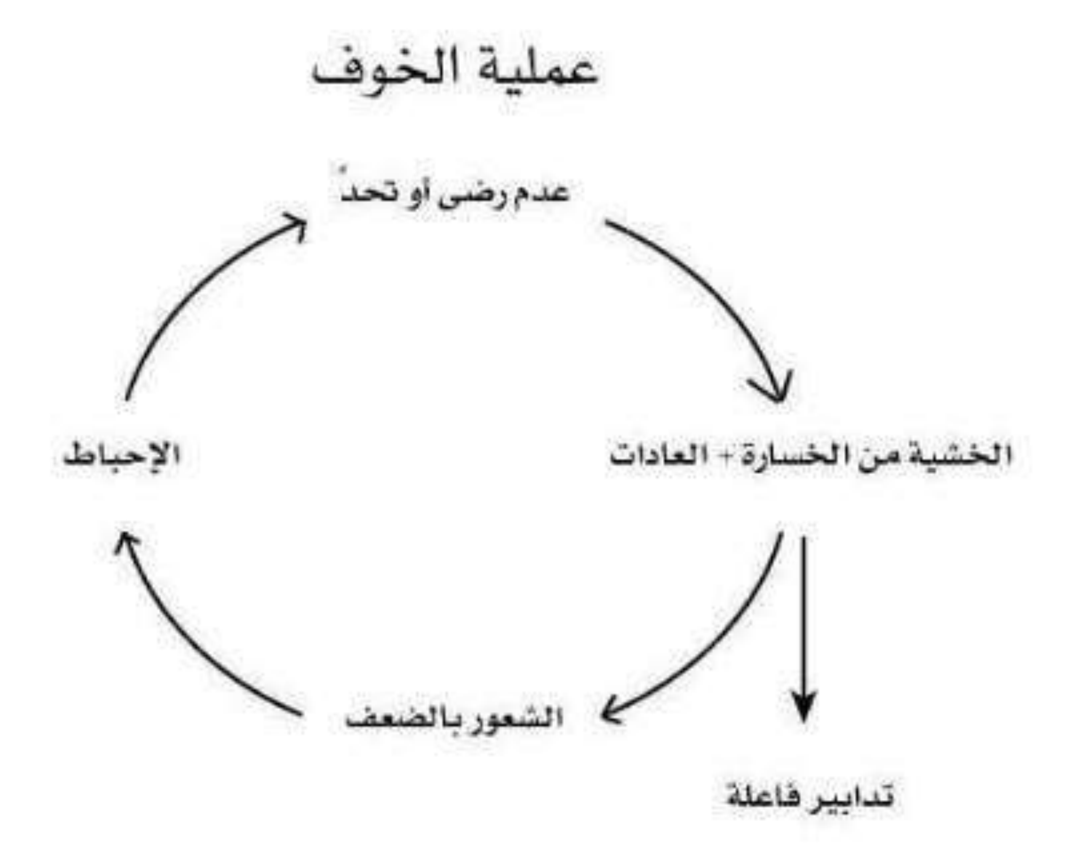
تشبه المرحلة الانتقالية الوقت بين خطوة وأخرى. من السهل أن يمشي المرء بعد تعلمه ذلك. إلاّ أنّ ذلك يعني فقدان التوازن بشكل مستمر ليقوم المرء بالخطوة التالية. يحصل ذلك لجزء من الثانية بينما تتحرك القدم إلى الأمام. لاستمرار التوازن، على المرء الاستمرار بالتحرك. كثيراً ما نفكر بالتوازن على أنّه متصل بالثبات في مكان واحد، إلاّ أنّ ذلك النوع من التوازن غير مرن. أمّا التوازن الديناميكي، فإنّه يتمّ بواسطة الحركة. تخيلوا لاعب سيرك يمشي على حبلٍ عالٍ. ليبقى متوازناً، عليه التحرك إلى الأمام. عندما يحاول التوقف، تكون النتيجة الحتمية السقوط من على الحبل. إلاّ أنّ هذا ما نحاول القيام به أثناء عملية التغيير. نشعر بالضعف ونتوقف عن المضي إلى الأمام.

ليست المرحلة الانتقالية مريحة فهي شديدة الغموض. علينا المضي إلى الأمام ولكن بشكل غير سريع. تكون ردّة فعل معظم الناس عند وصولهم إلى مرحلة الانتقال هي محاولة عبورها بأسرع شكل ممكن. لا ينجح ذلك، إذ إنّ الانتقال من مرحلة إلى أخرى يستغرق وقتاً - وثقة.

في مرحلة الانتقال، يحتاج المرء إلى الدعم. يحتاج إلى من يسانده في هذا الوقت العصيب ويحثّه على المضي إلى الأمام. على المرء عندها ابتكار عادات جديدة وتغيير بعض المفاهيم التي كانت حياته مبنية عليها. كما يكتسب المرء في هذه المرحلة معرفة أوسع متعلقة بذاته وبغيره.

استغرقت مرحلة الانتقال التي مررت بها في البرازيل بضعة أشهر. بات لحياتي نمط جديد في ساوباولو. استمتعت بمحبة الشعب البرازيلي الودود. شاهدت الغروب البنفسجي اللون فوق المباني وبين الأشجار. بدأت أتعلّم اللغة البرتغالية وهي لغة رائعة تمزج قوة اللغة الأسبانية ولحن اللغة الإيطالية.

عملية الخوف



إضافة إلى ذلك، غدوت أفهم الثقافة الإنكليزية بأسلوب موضوعي. من الصعب فهم الثقافة بشكل كامل وموضوعي والمرء منغمس فيها، حيث إنّ تواجد المرء في بلده يحثه إلى الظن بأنّ هذه الثقافة هي الوحيدة التي يجب على الجميع اتباعها. عندما بدأت بالتعرف إلى الثقافة البرازيلية، استطعت المقارنة بينها وبين ثقافتي الإنكليزية، ممّا وسّع آفاقي إلى حدّ كبير.

إنّ الثقافة نتاج لخبرة المرء الشخصية. في برامج البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، نكون شديدي الحذر إذ إننا نحاول عدم إطلاق الأحكام على التجارب الشخصية للأفراد. لكلّ فرد طريقة خاصة في فهم العالم، ولا نحاول من خلال عملنا أن نفرض على أيّ شخص رؤية جديدة، بل نحاول منحهم التأكيد بأنّ هناك خيارات أخرى وأساليب أخرى لفهم ما حولهم. علينا تطبيق ذلك عند التعامل مع الثقافات. لكل ثقافة طرقها الخاصة في التجاوب مع المسائل الحياتية الرئيسة ككيفية العيش والبقاء وكيفية التعامل مع الآخرين وفهمهم. أعتقد أنّ فهم الثقافات الأخرى وإيجاد أساليب أخرى للتأقلم مع هذه المسائل الحياتية أمرٌ مدهش. عندها، يقدّر المرء ثقافته الخاصة بشكل أفضل. بالنسبة لي، بتّ أفهم ثقافتي بطريقة أفضل ولم أعد أستغل هذه الثقافة بأي شكل من الشكال. في البرازيل، أستطيع اختبار المدينة والبلد والثقافة، إضافة إلى الشعب

وما يثير اهتمامهم وما لا يكترثون به. أشعر دوماً بأنّ البرازيليين أشخاص ذوو مستوى عالٍ وأسلوب حياة مثير للاهتمام.

إنني أستمتع بإقامتي في البرازيل. أسبح في البحر وأستمتع بأكثر الشواطئ جمالاً على وجه الأرض. كما أستمتع بالشمس وبالمشروبات المنعشة. عندما أنظر إلى السماء ليلاً، أرى نجماتٍ جديدة، وألاحظ دوماً النجمة التي طالما أثارت اهتمامي وأشعرتني بجوٍّ رومنسي.

بات نظامي الغذائي مختلفاً، إضافة إلى عادات نومي وإلى تنزهي في الشوارع. أصبحت معتاداً على زحمة السير التي تضجّ في الشوارع لساعات طويلة كل يوم. غدوت أستمتع بالحافلات التي تعبر الشوارع الضيقة. إلاّ أنّ المرحلة الانتقالية كانت صعبة واستغرقت الكثير من الوقت.

اختبار المرحلة الانتقالية

في القسم التالي تمرين يساعدكم على اكتشاف موقفكم من التغيير والمخاوف والعادات التي تقيدكم. ابتكرت آندريا هذا التمرين، وهي من فسّر مرحلة الانتقال أيضاً. يستغرق التمرين حوالى عشرين دقيقة ولكنّه شديد الأهمية. بعد انتهائكم منه، تصبحون أكثر فهماً للتغييرات التي ترغبون فيها وللعوامل التي ساعدتكم على القيام بتغييرات ناجحة في الماضي.

مرحلة الانتقال

الجزء الأول: التحدي

تذكروا تجربةً سابقة أجبرتكم على القيام بتغيير تكلّل بالنجاح. لا تفكروا بالتغييرات الرئيسة في هذا التمرين. (انتقالي إلى البرازيل مثلٌ على تغيير رئيس).

قد يكون التغيير نتاج خيار شخصي أو لربما كان تغييراً قد فُرض عليكم. قد يكون متعلقاً بمسألة ذاتية كتغيير شخصيتكم أو تعلّم مهارات جديدة، وقد يكون تغييراً خارجياً كتبديل الظروف البيئية. حاولوا الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما التغيير الذي اختبرتموه؟ اشرحوه بشكل مختصر.
- ما الذي دفعكم إلى هذا التغيير؟
- هل كنتم غير راضين عن حياتكم بأي شكل من الأشكال، ممّا دفعكم إلى التغيير؟ أم هل واجهتم تحدّياً ما كان خارجاً عن سيطرتكم؟
- ما مخاوفكم من التغيير؟ (تذكروا العواقب السلبية التي تخيلتموها وما خشيتم فقدانها).
- ما العادات التي جعلتكم تقاومون التغيير؟
- ما العناصر الأهم في محيطكم (كالأشخاص والأماكن) التي ساعدت العادات على تقييدكم؟)

الجزء الثاني: اتخاذ خطوة التغيير

- ماذا فعلتم للقيام بهذا التغيير؟ ما المعرفة التي أدركتموها وساعدتكم على التغيير؟
- ما العوامل ومن هم الأشخاص الذين قدموا لكم الدعم؟ ما الموارد التي احتجتم إليها؟ قد تكون هذه الموارد مهارات أو أصدقاء أو مفاهيم ومبادئ.
- ما المفاهيم التي تغيرت نتيجة للخطوة هذه؟
- ماذا اكتسبتم من هذا التغيير؟

الجزء الثالث: قوموا بالتغيير حالاً

- فكروا بتغيير تودّون القيام به في المستقبل.
- ما العادات التي سيكون عليكم تغييرها؟ كيف تشعرون حيال ذلك؟
- ما مخاوفكم المتعلقة بالمستقبل؟
- ما الأمور التي عليكم أن تثقوا بها في أنفسكم لجعل التغيير أكثر سهولة؟
- كيف يكون تصرف أيّ شخص لديه هذه المفاهيم نفسها؟

تستغرق المرحلة الانتقالية بعض الوقت

لا يحصل التغيير بشكل فوري. إنّ المرحلة الانتقالية جزء لا يتجزأ من أي تغيير. عليكم أن تكونوا مستعدين لتلك المرحلة الانتقالية.

- لا تتوقعوا حصول التغيير بشكل سريع.
- توقعوا شعوركم بعدم الراحة لبعض الوقت.
- حاولوا الحصول على جميع الموارد التي تحتاجون إليها قبل البدء في عملية التغيير. ابحثوا عن صديق أو عامل اجتماعي قد يساعدكم على ذلك إن كان التغيير رئيساً.
- امضوا إلى الأمام ولا تتوقفوا.
- احتفلوا بقيامكم بالتغيير عند نجاح العملية.

عند انتهاء المرحلة الانتقالية، يكون التغيير قد تم. تكونون عندها قد اكتسبتم معرفة جديدة ونسيتم أخرى، وتكونون قد تخلصتم من بعض العادات التي تولدت لديكم بدائل عنها. تكونون قد تخلصتم من الخوف ووصلتم إلى ما تبتغونه. عليكم إدراك أنّ هذه العملية ستحصل مراراً وتكراراً في حياتكم.



الجزء الثالث

الخوف الحقيقي
الخوف كصديق

القوانين التسعة للشعور بالأمان

1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي.

2- كلّما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتم بدرجة أكبر من الأمان.

3- خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.

4- الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.

5- الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:

- وثيقة الصلة بالموضوع.
- كافية.
- موثوقة.

6- اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أيّ خسارة محتملة.

7- فلتكن لديكم خطة تتبعونها إن وقعت حادثة غير متوقعّة.

8- اتبعوا حدسكم.

9- للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتبهوا إلى أيّ نوع من عدم الاستقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.





الخوف كإشارة إلى ضرورة اتخاذ الخطوات اللازمة

«إنّ خوفكم من أيّ شيء دلالة على أنها مسألة لم تحصل في الواقع»

الخوف الحقيقي هو ردّة فعل على خطرٍ ما تتعرضون إليه. الهدف منه هو الحفاظ على سلامتكم. يشير الخوف الحقيقي إلى أنّ جسدكم مستعد للمقاومة أو للهرب. يعمل الخوف الحقيقي على جعلكم أكثر قوةً بشكل سريع ومفاجئ، كما يرفع من تحمّلكم للألم ومن إدراككم لما يحصل من حولكم. كلّ هذه الأمور هي ردّات فعل مفيدة وإيجابية. ليس بوسعكم أن تقرروا الشعور بالخوف الحقيقي نتيجةً لتصميم فكري. يخالجكم هذا الخوف الحقيقي قبل أن يتسنّى لكم الوقت لفهم ما يجري من خطر أو لتحديد إمكانية تواجد خطر حقيقي في محيطكم.

ما تأثير الخوف الحقيقي على المرء؟ إنّه خوف يحثّ الفرد على التجاوب وما يجري ويدفعه إلى تجاهل ما كان يقوم به إضافةً إلى مختلف أهدافه. عندها، يصبح للمرء أهداف أخرى تطغى عليه إلى حدٍّ كبير.

- **القانون الأول للشعور بالأمان:**

1- انتبهوا إلى الخوف الحقيقي

الخوف الحقيقي هو أحد أهم المشاعر الإنسانية، وتكمن أهميته في كونه تدبيراً يسهم في البقاء. لا نستطيع العيش من دون هذا الخوف الحقيقي، فعدم

الشعور به هو بمنزلة عدم القدرة على الإحساس بالألم. قد يكون هذا التشبيه مرعباً، إلاّ أنّ الألم إشارةٌ ضرورية تحذّرنا من خطبٍ ما. لولا القدرة على الشعور بالألم، لتوفي المصابون بالتهاب الزائدة الدودية قبل إدراكهم لمرضهم. الألم يدلّنا على أنّ النار خطرة. إنّ العيش من دون ألم أمرٌ قد يؤدي إلى الموت، والعيش من دون خوف لا يقلّ خطورة.

الخوف الحقيقي حليفٌ للإنسان، فهو يحول دون تحوّله إلى ضحية. ليس الأشخاص الذين يقومون بأعمال خطرة محفوفة بالمجازفة أفراداً لا يشعرون بالخوف. ما يدفعنا إلى الإعجاب بهؤلاء ونعدهم شجعاناً هو أنّهم يقومون بأعمالهم بالرغم من شعورهم بالخوف. هؤلاء الأشخاص مختلفون عن غيرهم الذين يسمحون عادةً للخوف بتقييدهم. إنّ من لا يشعر بالخوف قط إنسان يجب أن نعده أحمق لا شجاعاً.

إننا نرغب في الشعور بالخوف الحقيقي الذي يحذرنا من الخطر. نودّ الاستمتاع بالخوف من المغامرات أو من أفلام الرعب أو الألعاب الخطرة في الملاهي.

نودّ التحرّر من الخوف الخيالي الذي يمنعنا من استغلال قدراتنا ويقيّدنا. هذا الخوف يكون في أغلب الأحيان غير مناسب والظرف الذي حثنا على الشعور به. يجدر بنا أن نفرّق بين الخوف الحقيقي والخوف الخيالي. يهدف التمرين التالي إلى مساعدتكم على ذلك.

تمرين للتحرر من الخوف

فهم الخوف الحقيقي

تذكّروا تجربةً شخصية شعرتم أثناءها بالخوف من أمرٍ حقيقي حدث بشكل مفاجئ.

تذكّروا تلك اللحظة وجميع ما اختبرتموه من أحاسيس وما رأيتموه وسمعتموه.

بمَ أحسستم؟

أين خالجكم ذلك الشعور؟ ما هي أعضاؤكم الجسدية التي تأثّرت بهذا الشعور؟

ماذا كان حجم المنطقة التي تأثرت بالإحساس؟

كم عمقها؟

هل هي ساخنة أم باردة؟

ما لونها؟

هل الإحساس ثابت في مكانه أم متحرك؟

تذكّروا هذه التفاصيل الخاصة بالخوف الحقيقي، فهي الإشارات التي تدلّكم إلى تعرّضكم إلى الخطر.

جوائز داروين

إنّها جوائز تمنح بعد وفاة المرء وسمّيت وفقاً للعالم تشارلز داروين الذي أطلق نظرية بقاء الأصلح. تُعطى هذه الجوائز لأفراد تعرّضوا للوفاة بعد قيامهم بأعمال معينة بأساليب تغلب عليها المجازفة وعدم الشعور بالخوف.

على سبيل المثال، مُنحت جائزة العام 1990 إلى سارق غير كفء حاول القيام بعملية سرقة وهو مسلّح، في منطقة زينتون في ولاية واشنطن. لم يسبق لهذا الرجل أن ارتكب أي جريمة، فكانت هذه العملية أوّل محاولاته وآخرها. أراد سرقة متجر للأسلحة، وكان المتجر مكتظاً بالزبائن يحمل معظمهم أسلحة، ممّا أشار إلى درجة عالية من المجازفة. إلاّ أنّ المسألة تعدّت تلك المخاطرة، إذ إنّه كان مضطراً للمرور أمام سيارة للشرطة كانت مركونةً خارج الباب الأمامي، ممّا أشار إلى تواجد حتمي لرجل شرطة داخل المتجر. عندما دخل الرجل إلى المتجر، كان رجل الشرطة يحتسي القهوة. لا بدّ أنّ السارق شعر بالخوف عند رؤيته للشرطي لأنّه أعلن أثناءها أنّه يريد سرقة المتجر، وأطلق بعض الرصاصات التي

لم تصب أياً من الأشخاص الموجودين داخل المكان. عندها، قام رجل الشرطة والتاجر بإطلاق النار، ممّا أدّى إلى إصابة السارق ووفاته. كان بعض الزبائن قد سحبوا أسلحتهم أيضاً ولكنهم لم يطلقوا النار. لم يصب أي شخص آخر بالأذى.

إنّ أكثر الحائزين على جائزة داروين شهرةً هو رقيب سابق في القوات الجوية الحربية. كان هذا الرقيب يملك صهاريج من النفط تستخدمها القوات الجوية للمساعدة على الإقلاع. ما حصل هو أنّ الرقيب قام بوصل الصهاريج بسيارته محاولاً جعلها أسرع، ممّا أدّى إلى انفجار السيارة وهو في داخلها. إنّها قصة مثيرة للاهتمام، ولكنّها لم تحصل في الحقيقة. إنها مجرّد رواية أسطورية.

يعمل الخوف على حمايتنا من الخطر والضرر ومن المهم الانتباه إليه. إلاّ أننا لا نكون متأكدين في بعض الأحيان من أنّ الموقف خطرٌ حقاً. كثيراً ما لا نلتفت إلى المخاوف أو نتجاهلها. لا يحمينا الخوف إلاّ إذا تجاوبنا معه، وكثيراً ما لا نقوم بذلك. إمّا لأننا لم نلاحظ الخطر أو لأنّنا استخففنا به. ما السبيل إلى التأكد من ضرورة التجاوب مع الخوف عوضاً عن تجاهله؟ علينا التفكير بالمجازفة والشعور بالأمان، وهذا ما يتطرق إليه الفصل التالي.





كيفية تقييم الأمان والمجازفة

إنّ الشعور بالأمان هو أكثر ما يحمي المرء من الشعور بالخوف. يحول الإحساس بالأمان دون تأثر الإنسان بالخوف، ويقوم هذا الشعور على الثقة بالموارد.

- **القانون الثاني للشعور بالأمان**

كلّما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتم بدرجة أكبر من الأمان.

كنت أقوم للتو بمراقبة عمّال بناء وهم على ارتفاع اثني عشر دوراً من مبنى يتألف من أربعة وعشرين طابقاً. كان العمال يقفون على لوحة خشب غير ثابتة متدلية من بكرة في أعلى المبنى. يعتمر هؤلاء الرجال قبعات قاسية ويرتدون أحزمة واقية متصلة بشريط البكرة. يتحرك هؤلاء دون خوف وهم مطمئنون. إنّهم معتادون على هذه الحياة ويثقون بالأدوات الواقية التي تبدو شديدة الضعف بالنسبة لي.

ماذا يعني لكم الأمان؟

ما دلائل شعوركم بالأمان؟

تذكّروا أوقاتاً شعرتم أثناءها بالأمان بالرغم من احتمال تعرضكم للخطر.

متى حصل ذلك؟

ماذا كان الخطر؟

لِمَ شعرتم بالأمان؟

كيف شعرتم بالأمان؟ ما الصور والأصوات والأحاسيس التي كنتم تفكرون فيها؟

فكروا في هذه الأسئلة قبل متابعة قراءة الفصل.

توقّع الخطر أم الأمان؟

يفترض بعض الأشخاص أنّ الأمور ستجري على ما يرام أو على الأقل كما كان متوقعاً، إلاّ إذا حصلوا على إشارات تناقض ذلك. لا يحتاج هؤلاء إلى كمية كبيرة من المعلومات قبل اتخاذ أي خطوة. على سبيل المثال، إنني شخص متفائل وأفترض دوماً مساراً جيداً للأحداث. لذلك، فإنني أصاب بكثير من المفاجآت بسبب عدم استعدادي للأسوأ.

يركّز البعض الآخر على مخاطر ما يقومون به ويفضلون الشعور بالأمان على الندم. لا يفترضون النجاح إن لم تكن لديهم براهين تشير إلى ذلك. يحتاجون إلى ضمانات تؤكد أنّ الأمور ستجري على ما يرام. لذلك، فإنّهم يتخذون الكثير من التدابير الوقائية ويجمعون كمية هائلة من المعلومات قبل المضي في المسألة. قد لا تكون التدابير الوقائية ضرورية ولكنهم يحتاجون إليها للشعور بالأمان.

ما من أسلوب أفضل من الآخر. للاثنين إيجابيات وسلبيات، ومن الأفضل أن يكون المرء مرناً. عليه التفكير بكلّ ظرفٍ على حدة واتخاذ التدابير الوقائية عندها.

عند مروري في جنوب غرب لندن أثناء الليل، كنت أفترض أنني بأمان. لم أراقب ما يجري في الشارع باحثاً عن أشخاص مثيرين للريبة. عند مروري في شوارع ريو دي جينيرو، أفترض الخطر ولذلك أنتبه إلى جميع من هم حولي وإلى تصرفاتهم.

● **القانون الثالث للشعور بالأمان:**

خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.

ما شروط الشعور بالأمان

يحتاج معظم الأشخاص إلى الشعور بالسيطرة على الظرف. ليتمّ ذلك، يحتاج المرء إلى ثلاثة أمور:

- معلومات عن الظرف.
- استعداد للظرف.
- الشعور بالقدرة على التجاوب مع أيّ ظرف صعب قد يظهر.

● **القانون الرابع للشعور بالأمان:**

الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.

الحاجة إلى معلومات مفيدة

● **القانون الخامس للشعور بالأمان:**

الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:

- وثيقة الصلة بالموضوع.
- كافية.
- موثوقة.

كلّما ازدادت قيمة المعلومات، كان من السهل توقّع الأحداث المستقبلية. من السيئ الاعتماد على كمية هائلة أو على القليل من المعلومات. تعتمد أفضل التوقعات على معلومات موثوقة وعلى الكثير منها. يتطرق الفصل التالي إلى العوامل التي تجعل المعلومات موثوقة.

سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلّقة بجمع المعلومات. في السنة الماضية، أمضيت وآندريا عطلة نهاية الأسبوع في مزرعة برازيلية. في تلك المزرعة إسطبل للأحصنة، وذلك ما كنّا نرغب فيه، إذ إننا كنّا نريد امتطاءها.

امتطاء الأحصنة أمرٌ ممتع ولكنّه قد يكون خطراً في بعض الأحيان كالوقوع من على الحصان على طريق صخرية، ممّا قد يؤدي إلى كسور أو إلى ما هو أسوأ من ذلك. كانت آخر مرة امتطيت حصاناً فيها في المكسيك. كانت تجربةً رائعة إذ إنني امتطيته على شاطئ مهجور، ولكننا لم نتحقق من الإسطبل أو من الأحصنة أو من الظروف الخاصة بالمكان. وقعت في منتصف النزهة وأصيب ذراعي. امتطيت الحصان فوراً بعد سقوطي. لم يسبق لنا أن قصدنا هذا الإسطبل البرازيلي، ولم نكن نعرف مالكيه أو نوعية أحصنتهم. لذلك، فإننا افترضنا أن الظروف خطرة من البداية.

كانت انطباعاتنا الأولى إيجابية. كانت هناك ثلاث دزينات من الأحصنة التي بدت بصحة جيدة ومزاجٍ غير متعكّر. كان المالكون ودودين وقدموا لنا المساعدة، وكانت ظروف الإسطبل حسنة. كانت في الغرفة الرئيسة مشروبات ومأكولات، ووفّر لنا المالكون قبعات لمن أراد اقتراضها. ليست هذه القبعات وقائية ولكنّها كانت إشارة إلى أنّ المالكين التفتوا إلى التفاصيل الدقيقة وأرادوا إشعار الزائرين بالراحة، حتى في غرفة الانتظار.

كان هناك عدد من الأطفال في غرفة الانتظار، ورأينا ثلاثة أطفال عائدين من إحدى النزهات. كانت أعمارهم لا تزيد على العشر سنوات، وكان الفرح ظاهراً عليهم وهم على أحصنتهم. أشار كلّ ذلك إلى أنّ الإسطبل جيد وآمن. إلاّ أنّ أحد الأحصنة بدا مجنوناً بعض الشيء. كان يتحرك بسرعة فائقة وبحماس عالٍ، ممّا أشار إلى إمكانية تهيّجه في أي لحظة. لم يرغب أحدٌ منّا في امتطاء ذلك الحصان ولكنّ أحد الرجال أصرّ على ذلك. شعرنا ببعض القلق فطرحنا على مالك الإسطبل بعض الأسئلة:

- «هل الأحصنة آمنة؟».

- «هل تمّ تدريبها على السلوك الحسن؟».
- «هل يقوم أحدها بعضّ الناس؟».
- «هل قد تركل من هم خلفها؟».
- «هل تفرّ إن اندفع ذلك الحصان المجنون؟».

بدأنا بطرح هذه الأسئلة العامة ومن ثمّ قيّمنا الأجوبة من خلال طرح أسئلة محددة. راقبنا المالك وحركاته الجسدية لنتأكد من أنه جدير بالثقة. كانت الغاية من أسئلتنا الحصول على معلومات لنتمكن من اتخاذ قرار مناسب. (على سبيل المثال، كان بوسعنا أن نسأله إن سبق وتعرض أحدهم للأذى في الإسطبل أو عمّا علينا الحذر منه أثناء امتطاء الأحصنة).

امتطينا الأحصنة يومها وفرّ الحصان المجنون، ولكننا كنّا جاهزين لذلك. اضطررت إلى أن أمسك بحصاني بشكل قوي لأمنعه من اللحاق به. كانت النزهة ممتعة بشكل عام بالرغم ممّا حصل.

جمع المعلومات

اطرحوا مختلف أنواع الأسئلة. كلّما ازدادت إمكانية حدوث الخطر ازداد عدد الأسئلة التي عليكم طرحها.

ابدؤوا بطرح الأسئلة العامة وقيّموا الأجوبة من خلال طرح أسئلة محددة بشكل أكبر. إن حصلتم على إجابة تشير إلى خطرٍ ما، اطرحوا أسئلة معينة تخبركم المزيد عن ذلك الظرف وما حصل وحيثياته.

التدابير الوقائية

يعتمد الأمان على تدابير وقائية يجب اتخاذها للحماية من الخطر. تشير هذه التدابير إلى ضرورة اتخاذها قبل تعرّضنا للخطر. تحول هذه التدابير الوقائية دون شعورنا بالقلق وتجعلنا نركّز بشكل أكبر على ما نريد القيام به.

تعمل التدابير الوقائية على تصفية الذهن وإن كنّا نشعر بعدم الحاجة إليها. إنّ أيّ لاعب بهلواني يقوم بحركاته دون وجود شبكة وقائية تحته يعرّض نفسه للخطر مهما كان متمرساً فيما يقوم به. يجازف متسلّق الجبال الذي لا يستخدم أدوات وقائية. إن ارتكب أي خطأ، فإنه قد يموت. قد يكون خبيراً ولربّما لم يقع في حياته، ولكنّه يشعر بأمان أكبر والحبال الوقائية تربطه بالمتسلقين الآخرين. تشكل مهاراته إحدى العوامل المتعلقة بعملية التسلق. قد يحدث أي شيء يعرض المتمرّس للخطر.

إنّ اتخاذ التدابير الوقائية يقلّص من الخسائر. كلّما ازداد ما قد تخسرونه ازداد عدد التدابير الوقائية التي عليكم اتخاذها، والعكس صحيح.

عندما أتنزه في شوارع مدينة خطرة وخاصةً أثناء الليل، أحمل مبلغاً قليلاً من المال على أن يكون كافياً لما أنوي القيام به، وأحمل بطاقة اعتماد واحدة للحالات الطارئة. عندها، فإنّ تعرّضي للسرقة يعني عدم خسارتي الكثير من المال.

- **القانون السادس للشعور بالأمان:**

اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أي خسارة محتملة

التخطيط المسبق تحسّباً للحوادث غير المتوقّعة

إننا نتخذ التدابير الوقائية لتجنب خطر حدوث خطبٍ ما. ولكن ماذا يحصل إن وقع هذا المكروه؟ يعتمد الأمان على قدرتكم على التجاوب مع أيّ مكروه قد يحصل. كيف تستطيعون تجهيز أنفسكم للظروف الأسوأ؟ عندما تعرفون أنكم تستطيعون السيطرة على أسوأ الظروف التي قد تتعرضون لها، عندها تشعرون بأمان أكبر.

هناك العديد من الأمثلة التي تفسّر هذا الأمر. إنّ أوّل ما يقوم مدرّب الفنون القتالية بتلقينه لتلامذته هو كيفية تلقي الضربة والسقوط أرضاً لا كيفية ضرب الخصم. إنّ أول ما تتعلمونه عند قيامكم بالتجديف هو الخطوات التي

يجب اتخـاذها إن قلب الكنو. إن كنتم تودّون تعلم امـتطاء ألأحـصنة بشكل محترف، فإنّ المدرّب يعلّمكم كيفية السقوط من على الحصان دون أذى.

ليس التحضير للظروف الأسوأ وتوقعها أمراً يشير إلى التشاؤم بل إلى الإيجابية وإلى درجة عالية من الفائدة. هناك تدابير وقائية تتخذونها ولكنكم تزدادون ثقة عندما تعرفون أنكم قادرون على التجاوب مع أي حادث طارئ، وإن كنتم تأملون عدم وقوعه.

تجني شركات التأمين المال وفقاً إلى هذا المبدأ. إنّ التأمين لا يقلّص من احتمال تعرضكم للأذى ولكنّه يساعدكم على تغطية المصاريف إن حدث ذلك.

هناك مثل آخر هو كتابة الوصية. لا يرغب أحد في الموت ولكن حصول الوفاة دون وصية يؤدي إلى صعوبة يواجهها أحباء الشخص المتوفى عند محاولتهم حصر الإرث. عندها، يضطر هؤلاء إلى اللجوء إلى الدوائر الرسمية وذلك أمر مكلف للغاية. بالرغم من ذلك، فإنّ الكثير من الناس لا يكتبون وصيتهم الخاصة لأنهم يعتبرونها نذير شؤم.

من الصعب التخطيط لجميع الحوادث المحتملة. هناك مسار وحيد للأمور يؤدي إلى سيرها على ما يرام، ولكن هناك الكثير من احتمالات الفشل. على المرء تحضير نفسه للحوادث غير المتوقعة ولكن لتلك الرئيسة منها، الحوادث التي تحمل عادةً درجةً أكبر من الخطورة أو التي قد لا تتسم بالخطورة ولكن تؤدي إلى عواقب مدمّرة.

- **القانون السابع للشعور بالأمان:**

فلتكن لديكم خطة تتبعونها إن وقعت حادثة غير متوقّعة.

هناك ثلاث طرق لتجهيز النفس للحوادث المحتملة:

- تحضير خطة. كثيراً ما يكون ذلك كافياً. يسأل المرء نفسه عندها عمّا يستطيع القيام به عند فشل مشروع ما أو عند عدم حصوله على وظيفة ما.

- تحليل حيثيات الحادث المحتمل. على المرء أن يقرر ما سيقوم به مسبقاً وتفصيلياً. عليه التفكير بمختلف الاحتمالات وتحديد خطة العمل الماسة. من خلال ذلك، يصبح المرء مستعداً لأسوأ الظروف المحتملة.
- التدريب الجسدي. من المهم القيام بذلك عندما يحتّم الحادث المحتمل استخدام المهارات الجسدية كامتطاء الأحصنة والفنون القتالية.

المجازفة

السفينة في المرفأ آمنة للغاية، ولكنّ ذلك ليس الغاية المبتغاة من السفن.

يتعلق التخطيط المسبق بالمجازفة وهي احتمال وقوع حادث خطر. عندما نكون معرّضين للخطر، نشعر بالخوف، ويكون بوسعنا السيطرة على مخاوفنا من خلال التحكم بالخطر المحتمل. عندها، نكون قادرين على تحديد النتائج المحتملة والسيطرة عليها بإحكام.

للمجازفة أربعة عناصر:

- **الموارد.** ما الذي قد نخسره؟
- **الاحتمالات.** كم يبلغ احتمال الربح أو الخسارة؟
- **المخاطرة.** بمَ نخاطر عند المجازفة ما الذي قد نخسره أو نحصل عليه؟
- **القيم.** ما المهم بالنسبة إلينا؟ كم تبلغ أهمية الربح؟ كم تبلغ أهمية الخسارة؟

للموارد تأثير على المجازفة التي نقوم بها. قد يجازف الثري بألف دولار في رهانٍ ما، وقد يربح الكثير من المال أو يخسر المبلغ الذي راهن به. لن يتأثر بهذه الخسارة ويجازف بالألف دولار دون اكتراث. إن كان يريد أن يربح مبلغاً كبيراً فعليه أن يراهن بمبلغ كبير في بادئ الأمر. هكذا يتصرف أيّ ثري عقلاني ولكن قد يكون لديه مخطط آخر. قد يراهن بالمال لمجرّد الشعور بالحماس والإثارة. قد يكون إنساناً جشعاً يريد المزيد من المال. لا نستطيع التطرق إلى موضوع

المجازفة بشكل افتراضي غير محسوس. من المهم تواجد شخص يحب المجازفة ويتّسم بمجموعة خاصة من القيم والمفاهيم والحوافز.

تفادي المجازفة

هناك أشخاص لا يحبّون المجازفة ويحاولون تجنّبها. ما يدفعهم إلى ذلك هو خشيتهم من الخسارة التي تتسبّب في شعور بغيض. إن احتمال الخسارة يزيد من خطورة المجازفة ممّا يتسبب في شعورنا بالخوف. عندها، نكون مستعدين للقيام بأيّ شيء للحيلولة دون الخسارة ولراحتنا النفسية. قد ندفع مبالغ طائلة لمجرّد الحصول على هذه الراحة، كتكاليف التأمين التي ندفعها لمجرّد الحصول على ضمانة معينة بأنّ الخسارة لن تتم. ندفع القليل لتفادي ما هو شديد التأثير علينا كالإصابات والحرائق والسرقات وما إلى ذلك.

إننا لا نتصرف بشكل عقلاني حيال المجازفة. يغلب علينا الخوف من الخسارة ونكره التعرض إلى ذلك. سنعرض عليكم اختباراً ابتكره كاهنيمان وتفيرسكي في العام 1984.

افترض هذان العالمان أنّ مرضاً نادراً انتشر في مجتمع ما، والمتوقع هو أن يلقى 600 شخص حتفهم من جراء إصابتهم به. هناك مساران محتملان عند تعرّض الأفراد لخطر الإصابة بالمرض:

- **الأول:** سيتم إنقاذ 200 شخص بكل تاكيد.
- **الثاني:** هناك احتمال يصل إلى حوالى 33 في المئة بأنّ إنقاذ الجميع سيتم و67 في المئةبأنّ أحداً لن يتم إنقاذه.

ما المسار الذي تختارونه؟ اختاروا أحدهما قبل متابعة قراءة الفصل.

من المنطقي أنّ المسار الأول للأحداث هو الأفضل، ولذلك اختاره 72 في المئة من الأشخاص الذين شاركوا في الاختبار.

بعد ذلك، عرض العالمان المشكلة بشكل مختلف: المرض نفسه ومساران آخران:

- **الثالث:** سيلقى 400 شخص حتفهم بالتأكيد.

- **الرابع:** احتمال 33 في المئة عدم وفاة أحد.

اختار 78 في المئة من المشاركين المسار الرابع. لم يتحملوا فكرة وفاة 400 شخص. أتساءل إن كانت الإجابات ستكون بالعدد نفسه إن قيل لهم إنّهم سيكونون من بين هؤلاء الناس، عوضاً عن كونهم مجرّد مراقبين لهذه الظروف.

من المنطقي اعتبار المشكلتين متشابهتين. توضّح هذه التجربة أنّ قراراتنا تتأثر بكيفية طرح المسألة وإن كان التركيز على الخسارة أم الربح. يعتمد مجال الإعلانات إضافةً إلى شركات الإحصاءات على هذا المبدأ.

يساوي المحاسبون التكاليف والخسائر، ولكنّ للخسائر تأثيراً أعمق على الأفراد. قد نتحمل التكاليف ولكننا نكره الخسائر.

اعتمد أحد محاضري مادة تدبير الموارد المالية على استراتيجية فاعلة للتجاوب مع الخسائر البسيطة. في بداية كل سنة، كان يتبرع بمبلغ كبير إلى الجمعية الخيرية المفضلة لديه. كلّما حدث أمر سيئ خلال السنة، كخسارة المال أو اضطراره لدفع غرامة ما، كان يأخذه من المبلغ المخصّص للتبرع. في نهاية العام، كان يتبرع للجمعية بالمبلغ المتبقي. إنّها استراتيجية شديدة الفاعلية.

غالباً ما نتنبه إلى الأحداث المفاجئة وغير المتوقعة أكثر من التفاتنا إلى تلك الروتينية. نتذكر هذه الأحداث وتؤثر على قراراتنا الخاصة بالمجازفة.

تجنب الغموض

إننا نقوم يومياً بتقييم المجازفة وفقاً لاحتمال الخسارة ولمدى سوء العواقب. إننا نعتمد على هذين العاملين لاتخاذ قرار أساسه كمية الخسائر المحتملة. كلّما ازداد غموض المسألة، كانت المجازفة أكبر. كلّما ازدادت المجازفة، كان هناك احتمال للخسائر. إنّنا نتحمل عادةً المجازفات التي سبق وقمنا بها لا تلك التي لم نختبرها في السابق والتي نعتبرها أكثر خطورة. يسمى ذلك بتجنب الغموض.

إنّ تعريف المجازفة هو:

المجازفة = احتمال مواجهة خسائر، ويتم تقييم ذلك وفقاً لـ:

- احتمال التعرض لخسارة ما.
- قيمة الربح.
- مدى سوء الخسائر.
- مدى اعتيادنا على الظرف.

سأعرض عليكم مثلاً يوضح هذه المسألة: منذ بضعة أسابيع، حضرت عرساً أقيم في مزرعة. كان بوسع الضيوف التنزّه وكان هناك نهرٌ صغير. تنزّهت مجموعة منّا إلى أن وصلنا إلى النهر، وعبرنا طرقاً مظلّلة تخبئ في طياتها مئات الفراشات الملونة التي حامت في المكان. ثم وصلنا إلى مكان يسمح لنا بالسباحة في النهر. كانت أشعة الشمس ساطعة وكان النهر نظيفاً. لم يبلغ عمقه أكثر من متر واحد، ولكنه كان بارداً للغاية. كان هناك شلالٌ وصخورٌ تدفقت المياه من بينها. كان المكان رائعاً وممتازاً للشعور بحسّ المغامرة.

قام بعضنا بالسباحة وتسلقنا الصخور بجهد. كانت زلقة ومليئة بالأعشاب. كان العديد منها حاداً خصوصاً تلك الموجودة تحت الماء. كان باستطاعتنا التمسك ببعض الأشجار المتدلية ولكنّها كانت مليئة بالعناكب، ومن المعروف أنّ البرازيلية منها خطيرة بعض الشيء.

تسلّقت الصخور وانتقلت من واحدة إلى أخرى بحذر شديد ملتفتاً إلى إمكانية حصول أي حادث. ثم وصلت إلى صخرة في منتصف الطريق وبدت لي آمنة. كانت أشعة الشمس ساطعة وكنت أشعر بالحر وكنت قد نسيت استعمال أيّ مرطب واقٍ من الشمس. رأيت صخرةً في الظل قرب النهر وقرّرت الذهاب إلى هناك. للوصول إليها، كنت بحاجة إلى القفز. قيّمت المسافة وموقع الصخرة وأحسست بأنني قادر على الوصول إليها. إلاّ أن الأحجار كانت زلقة وإن لم أتمكن من الوصول من المحاولة الأولى، فهناك احتمال لوقوعي في المياه وعلى

الصخور، ممّا كان سيؤدي حتماً إلى تعرضي إلى جروح بالغة أو إلى كسر أحد أطرافي. أحسست أن احتمال الفشل كان 30 في المئة وأنّ العواقب سيئة بنسبة 70 في المئة. في نهاية المطاف، قرّرت عدم القفز لأنه لم يكن من المهم بالنسبة لي الوصول إلى تلك الصخرة. كانت هناك أماكن أخرى أحتمي فيها من أشعة الشمس ولم أكن أرغب بتمضية عطلتي في المستشفى.

كانت آندريا على مقربة مني وقمت بمساعدتها. استرحنا لبعض الوقت ومن ثمّ عدنا إلى نقطة الانطلاق محاولين عدم إزعاج العناكب.

قمنا بعدها بمناقشة التجربة وما أحسست به وأنا أتسلق الصخور. كان تقييم آندريا بأنّ احتمال الفشل هو 60 في المئة وكانت نسبة العواقب السيئة تماماً كتلك التي فكرت فيها أي 70 في المئة. شعرت آندريا أنّ هناك مجازفة شديدة، أكثر خطورةً ممّا ظننت، ولم تكن ترغب في التحرك من دون مساعدة. إنّ العون يقلّص من احتمال الفشل ومن سوء العواقب. لذلك، كانت أكثر عقلانيةً وقامت بما هو مريح بالنسبة لها.

إنّ المجازفة مسألة مرهونة بتقييم كلّ شخص بشكل منفرد ومختلف. على الجميع التفكير في الظروف وتحليل نسبة الخطورة. إن كانت العواقب شديدة السوء فإنّ المرء قد لا يقوم بالمجازفة، وإن كانت نسبة النجاح عالية لن يجازف أي شخص إلاّ إن كانت نسبة الفشل متدنية. أمّا عدم سوء العواقب، فإنّ ذلك يعني أنّ الفرد سيقوم بالمجازفة وإن كانت إمكانية النجاح ضئيلة. عندها، يشعر المرء بأنّ ما من شيء قد يخسره.

لا تنحصر المجازفة في الشجاعة والتحليل السليم. يقوم المرء بتقييم الظروف ويتحمل العواقب وفقاً لذلك.

إن شعر المرء بأنّ المجازفة ضئيلة فإنّ ذلك يقلّص من سوء العواقب (على سبيل المثال، كانت العواقب أقل سوءاً في تجربتي في النهر إن كنت مرتدياً ثياباً واقية) ويزيد من إمكانية النجاح. قد يواجه الإنسان عواقب كثيرة وقد يكون احتمال النجاح ضئيلاً إن كان ذلك شديد الأهمية.

قد تكون هناك درجة عالية من المخاطرة ولكن الحوافز القوية قد تؤدي إلى قيامنا بالمجازفة على أي حال.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تقييم المجازفة:

إن كنتم ترغبون بالتغيير، فإنّ ذلك يعني قيامكم بالمجازفة. بإمكانكم تقييم خطورة المجازفة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما احتمال الفشل في الوصول إلى ما ترغبون فيه؟

2- ما العواقب المتأتية من الفشل؟

3- ما أهمية النجاح أو الخسارة بالنسبة إليكم؟

4- كيف تستطيعون خفض احتمال المجازفة من خلال:

- تقليص مدى سوء العواقب عند الفشل؟
- رفع نسبة النجاح؟

5- ما الموارد التي تحتاجون إليها لرفع نسبة النجاح؟

6- هل بإمكانكم الوثوق بهذه الموارد؟

7- ما التجارب السابقة التي تزيد من ثقتكم في هذا الظرف المعين؟

8- كم تبلغ أهمية التغيير الذي ترغبون فيه؟





التجاوب مع الخوف:
متى يجب الالتفات إلى الإنذارات

كيف تدركون متى يجب عليكم التجاوب مع الخوف واتخاذ الخطوات اللازمة؟

يكون ذلك واضحاً في بعض الأحيان. قد يكون هناك خطر مباشر وملموس يهددكم وأحباءكم. عندها، يتم إرسال إشارات هرمونية إلى الدماغ وتصبحون مستعدين للتحرك، إمّا الهروب أو المواجهة. على سبيل المثال، قد يهاجمكم أحدهم في الظلام أو قد تظهر سيارة أمامكم بشكل مفاجئ. لا يكون لديكم متسع من الوقت لتحليل المسألة ومعرفة ما عليكم فعله. عندها، تتجاوبون سريعاً مع ما يجري وكثيراً ما يتم ذلك بهدوء، بسبب الإفرازات الهرمونية في الجسم، ولكنكم قد ترتعشون خوفاً بعد ذلك.

غالباً ما يدفعكم الخوف الحقيقي إلى التجاوب معه دون أي تحليل، ولذلك فهناك خطر من أن تقوموا بخطوات خاطئة، وخصوصاً إن سبق وتعلمتم ردّات الفعل غير الصائبة. على سبيل المثال، فقدت ذات يوم السيطرة على سيارتي وأنا أقودها على طريق مبللة وبدأت السيارة بالانزلاق. لم يسبق لي أن واجهت مشكلة مماثلة، ولذلك حاولت أن أوجّه السيارة بالاتجاه المعاكس للانزلاق. بدا ذلك الأمر الصائب الذي عليّ القيام به. إلاّ أنّه كان خطأً فادحاً إذ إنّه يزيد المسألة سوءاً

وبتّ أعرف ذلك بعد تلك التجربة. انتهى الأمر بانقلاب السيارة في منتصف الطريق. لم أصب بأيّ أذى وزحفت إلى خارج السيارة من النافذة الخلفية المكسورة. كنت أعرف ما علي فعله بشكل نظري وهو الاستسلام لما يجري وترك السيارة تنزلق. حتى أنني فكرت بذلك أثناء انزلاقها ولكنّ يديّ تجاوبتا مع المسألة بشكل معاكس. عند وقوع الحادثة، لم أستطع تصديق أنّ ذلك ما عليّ فعله. إنني متأكد من أنني كنت قادراً على اتخاذ الخطوات الصائبة. أحياناً، لا يكون كافياً أن يعرف المرء ما عليه فعله بشكل نظري. عليه أن يمرّ بالتجربة، حتى وإن حصل ذلك ذهنياً لا جسدياً.

الإشارات المنذرة

إلاّ أنّ الظروف تكون غامضة في معظم الأحيان. قد يكون عليكم الشعور بالخوف في بعض الأحيان ولكنكم لا تلاحظون الإشارات المنذرة. سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلقة بذلك الأمر.

لقد أمضيت الكثير من الوقت في ريو دو جينيرو وهي إحدى أجمل المدن في العالم. تقع هذه المدينة على الخليج البرازيلي للمحيط الأطلسي وتشمل أجمل الشواطئ في العالم. إنّ ريو مدينة يقصدها السيّاح باستمرار، وعند تواجدكم في الطائرة فوق هذه المدينة، تشاهدون أحد أكثر المناظر روعةً وأصعبها نسياناً.

الحياة الليلية في ريو حياةٌ لا مثيل لها، فالمدينة مليئة بالمطاعم المختلفة وبالثقافة التي تسعى إلى توفير اللذة. في المدينة، تمثال المسيح ذو الحجم الضخم الذي يطلّ من أعلى جبل كوكوفادو بذراعين ممدودتين. هناك عدد قليل من المدن التي قد تشمل هذه التفاصيل المذهلة، من ثقافة ومناظر ومتعة.

إلاّ أنّ لريو وجهًا آخر كما سبق وذكرت. هناك العديد من الأحياء الخطرة، ومعظم سكان المدينة فقراء. ينام الكثير منهم في الشوارع ويقطن عدد أكبر من هؤلاء في مقاطعات محاطة بأراضٍ أجنبية. في هذه المقاطعات قوانين خاصة

يفـرضـهـا من يملكون السلطة فيـهـا، وكـثـيـراً مـا يكون هؤلاء تجـار مـخـدرات ومجرمين. لا يمكن لأحد دخول هذه المقاطعات إن لم يصحبه إليها أحد سكانها.

قيادة السيارات في ريو أمرٌ خطر ومربك، وقد يدخل المرء هذه المقاطعات دون أن يدرك ذلك. هناك الكثير منها حول المدينة، ومن بينها مقاطعات قريبة للغاية من المناطق السياحية الأكثر رقياً. يملك السياح المال أكثر ممّا يملكه السكان ولذلك فإنّ الأغنياء والفقراء يتواجدون في المكان نفسه، في الشوارع والشواطئ. يؤدي ذلك إلى تعرّض هؤلاء السياح إلى الكثير من السرقات التي قد لا تتعدى ساعة اليد والتي قد تمتد لتصل إلى أغلى الممتلكات الشخصية.

ذات ليلة وأثناء توجهي وآندريا إلى الفندق في كوباكابانا، كان هناك العديد من الأشخاص في الشارع (أمامنا وخلفنا). توقفت آندريا فجأة وهمست في أذني لأقف مكاني للحظة. لم أصب بالخوف ولكنني لم أفهم الداعي الذي دفعها إلى التوقف. كانت قد رأت رجلين خلفنا وعند توقفنا، استمرا بالمضي إلى الأمام وهما يضحكان. ادعينا أننا نتحدث مع بعضنا البعض ورأيناهما يتوقفان أمامنا. استدرنا ودخلنا محل أزهار على جنب الطريق. تبعانا ممّا جعلني أشعر بالخوف، ولاحظت خوف صاحب المحل كذلك. بدا الأمر وكأنّه يعرف هذين الرجلين ولم يعجبه ما كان يراه. خرجنا من المتجر بسرعة وعبرنا الشارع وبات من الصعب عليهما رؤيتنا من بين الحشود. سرنا بسرعة بالاتجاه المعاكس. لم أشعر بالخوف قبل دخولي محل الأزهار ولكنني لو كنت أكثر انتباهاً لاستطعت ملاحظة التصرف المريب لهذين الرجلين، ممّا كان أصابني الخوف بالتأكيد.

قد تكون الإشارات المنذرة غامضة، ويعتمد ذلك على الموقع. ريو مدينة أكثر خطراً من معظم المدن الأخرى ومن الواضح أنّ هذين الرجلين كانا يشيران إلى الخطر. ولكنني لم ألاحظ ذلك. من الجيد أنّ آندريا التفتت إلى ذلك، وتعلمت من هذه التجربة ضرورة الالتفات إلى كل ما يجري من حولي. لم أفهم خطورة المدينة في السابق وظننت أنّها آمنة بسبب وجود الكثير من الناس في الشوارع. يعبّر سكان ريو عن خطورة الأمر عندما يكون المرء محاطاً بالكثير من الناس.

نكران الخوف

كثيراً ما نشعر بالخوف ولكننا نحاول إقناع أنفسنا أنه لا داعي للخوف. عندما يقترب منّا غريب ما ويتحدث إلينا، نخاف من دون أن يكون هناك سبب وجيه لذلك. ما الذي نفعله عندها؟

إنّ نكران الخوف يؤدي إلى تحوّلنا إلى ضحايا في معظم الحالات. في بعض الأحيان، يكون الخوف حدساً ليس من برهان يؤكّده. ولكننا نشعر بالرغم من ذلك أن هناك خطباً ما ويصعب علينا تحديده. إنّ حدسنا يدلنا دوماً إلى الإشارات المنذرة التي قد لا ندركها بأنفسنا وبوعينا الكامل.

التفتوا إلى حدسكم بشكل دائم. قد نتجاهل المخاوف وننكرها لأسباب عدة كرغبتنا في أن تكون الحياة سلسة، أو كقلقنا من الرأي السلبي الذي قد يكوّنه الآخرون عنا، ولذلك، نحاول تجنب سخريتهم. كثيراً ما نسعى إلى أن يكون رأينا في الآخرين إيجابياً وألاّ يشعروا بالأسى أو الإحراج. من القيم التي نتعلمها الوثوق بالناس، والحياة تغدو أكثر سهولةً إن كان الآخرون جديرين بالثقة.

في بعض الأحيان، نتجاهل حدسنا عندما يكون الالتفات إليه شديد الأهمية. نقرأ أخباراً في الصحف عن سرقات في المنازل والشوارع ولكننا نقنع أنفسنا أننا لن نتعرض لذلك. إننا نلاحظ التصرف المريب عند الآخر وما يقوله وما يظهره من إشارات منذرة، ولذلك علينا أن نستغل ذلك لحماية أنفسنا.

- **القانون الثامن للشعور بالأمان**

اتبعوا حدسكم.

توقع العنف

قد نتلقى إشارات منذرة وبوسعنا توقعها بسهولة وباستخدام المهارة نفسها التي نلجأ إليها لفهم الآخرين وهي التقمص العاطفي. إننا قادرون على أن نشعر بأحاسيس الآخرين التي قد نكون قد مررنا بها في السابق. إننا نختبر جميع

المشاعر في مرحلة الطفولة ونتذكرها بشكل جيد ومتكرر. يجعلنا ذلك قادرين على فهم مشاعر الآخرين. إنّ أحاسيس الأطفال قوية ومشاعرهم مختلفة ومتعددة، وقد يشعرون بالغضب والحب في الوقت ذاته. مع النضوج نتعلم التحكم في عواطفنا وتحويل المشاعر السلبية دون التصرف على أساسها.

للعنف مسببات، وكثيراً ما تكون الأفكار هي سبب هذا العنف. ليست الأفكار محصورة في الذهن لأنّها تظهر بشكل جليّ من خلال الكلمات ولغة الجسد، وإن حاول المرء أن يخفيها. عندما تكون الأفكار عاطفية يظهر ذلك في الجسم. يمكننا أن نلاحظ غضب المرء وإن حاول أن يخفي ذلك. يظهر ذلك من خلال الصوت والحركة الجسدية. كلّما ازدادت معرفتكم بالشخص رأيتم ذلك بشكل أوضح.

هناك حركات جسدية معينة تظهر قبل تصرف المرء بعنف، وهذه الحركات ثابتة وتنطبق على جميع المجتمعات. ديزموند موريس باحث متمرّس في علم الأعراق البشرية وكان أحد مواضيع دراساته التعابير غير الكلامية أي الجسدية، ووفقاً لهذه الدراسة، هناك 66 حركة جسدية تنطبق على جميع المجتمعات وتظهر الكثير منها بشكل لاطوعي. إننا نلاحظ هذه الحركات دون أن ندرك كيفية ملاحظتنا لها ولكننا نتجاوب معها.

على سبيل المثال، يقترب منكم غريب في الشارع ويسألكم عن الوقت. إنه شخص يرتدي ملابس أنيقة ويبتسم عند التوجه إليكم. يبدو الوضع غير خطر ولكنكم تخافون بالرغم من ذلك. لماذا يحصل ذلك؟ كل ما يقوم به هو سؤالكم عن الوقت.

ماذا تفعلون عندها؟ قد لا تقومون بأي شيء. قد تبتعدون قليلاً عنه وتنظرون إلى ساعتكم بسرعة.

ما الإشارات التي قد التفتم إليها دون إدراك ذلك؟ إليكم بعض الاحتمالات.

- كانت هناك ساعة كبيرة في الشارع، فلماذا يسألكم عن الوقت؟

- كانت ابتسامته مزيفة.

- كان كتفاه متشنجين وكان قريباً منكم. نظر إلى الخلف قبل طرح السؤال (هل من الممكن أنه يتحقق من وجود حارس أو شرطي في المكان؟).

- كانت رائحته تشير إلى قلقه. الشم حاسةٌ نستخدمها دون وعي وإدراك أي بشكل لاطوعي. نتعلم ذلك منذ الصغر. من غير المهذب في معظم الحضارات التفوّه بتعليق ما عن رائحة أي شخص. هناك عطور تسعى إلى التخلص من الروائح الكريهة ولكن للناس روائح بالرغم من ذلك. هناك رائحة تشير إلى الخوف وهناك رائحة تشعرنا بخطر المكان. عند خوف المرء أو شعوره بالقلق، تتغير بعض الإفرازات في الجسم ونلاحظ ذلك حدسياً.

وفقاً لهذه المعلومات، نفهم أنّ من المستحسن النظر في عيني الرجل ولفت نظره إلى وجود الساعة الكبيرة ومن ثم السير بسرعة بالاتجاه المعاكس.

إشارات الخطر

هناك إشارات تسعى إلى لفت نظرنا إلى إمكانية تعرضنا للخطر. أساس هذه الإشارات هو التنافر، ويتم ذلك عندما لا تكون الإشارات ثابتة ومتينة. هناك نوعان من التعارض الذي يشير إلى الخطر.

- الأول هو التعارض مع المحيط، ويحصل ذلك عندما تتنافر كلمات المرء والبيئة الموجود فيها. قد يكون ذلك أمراً عادياً ولا يشير إلى الخطر مثل ارتداء مقدّم الحفل ثياباً غير مناسبة أو تجاهل النادل لكم في المطعم. هناك في المقابل إشارات تدل حقاً إلى الخطر كإصرار غريب ما مقابلتكم في المنزل أو رسالات ودّية للغاية من زميل يقف بشكل دائم قرب منزلكم أثناء الليل.

- الثاني هو التعارض الشخصي، أي عندما تكون أفعال المرء وكلماته متنافرة. ما من إنسان تكون أفعاله وكلماته متناسقة على الدوام وعلينا أحياناً أن نخفي أحاسيسنا. قد نقول إننا سننجز عملاً ما ولكننا نفشل على سبيل المثال. لكنّ

هناك أنواعاً من التعارض الشخصي الذي يشير إلى الخطر كالكلمات الوديّة المصحوبة بابتسامة مزيفة.

- **القانون التاسع للشعور بالأمان:**

للحفاظ على درجة كافية من الأمان، انتبهوا إلى أي عدم استقرار على المستوى الشخصي وفي محيطكم.

من الضروري الالتفات إلى بعض إشارات التعارض الشخصي خصوصاً إن كانت تدل كذلك على تنافر مع المحيط.

- الإشارة الأولى هي عندما يشير المرء إلى نفسه والآخرين كفريق واحد. عندها، يفرض هذا الشخص التحالف مع الآخرين دون سبب وجيه. لِمَ يحتاج المرء إلى ضمانة بأنّ هناك فريقاً جماعياً إن لم يكن هناك خطر؟
- الإشارة الثانية هي التفاصيل غير الضرورية والشرح المفرط. عندما يقول الأشخاص الحقيقة، لا يشكّون في أنفسهم، وعندما يكذبون، قد يبدون صادقين ولكنّهم يدركون كذبهم. عندها، يشرحون المسائل بشكل مفرط بينما تكون عبارة واحدة كافية لاستيعاب الأمر.
- الإشارة الثالثة هي عرض المساعدة غير المرغوب فيها. إن كنتم بحاجة إلى المساعدة من المهم أن تطلبوا ذلك من المرء بأنفسكم وبشكل مباشر. هناك بعض الأشخاص الذين يحبون مساعدة الآخرين وهؤلاء لا يفرضون المساعدة على أحد إن لم يرغب فيها. أمّا المساعدة المفروضة فهي تشعركم بأنكم مدينون للآخر، فتضطرون إلى قبول بعض الاقتراحات التي يقدمها.

الخطأ في النسب

يتمحور هذا الخطأ حول الظن بأنّ تصرف المرء يشير إلى طبيعته أو شخصيته. على سبيل المثال، عندما يتصرف أي شخص بشكل حسن نظن أنّه إنسان صالح. إلاّ أنّ ذلك غير صحيح، فإنّ التصرف فحسب هو الحسن.

تظهر البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة الفرق بين التصرف والشخصية من خلال الهيكلية التي وضعها روبيرت ديلتز.

- **البيئة**: الوقت والمكان والأشخاص عوامل تؤدي إلى تحديد الموقف، فالبيئة نفسها بالنسبة لجميع الأشخاص الموجودين فيها.
- **التصرفات**: إنّ أعمالنا وأفعالنا ظاهرة بوضوح.
- **القدرة**: إنّ مهاراتنا الجسدية والفكرية تجعلنا نتصرف بطريقة ثابتة وأوتوماتيكية. لا يمكن رؤية القدرة بل بإمكاننا الشعور بها من خلال نتائج تصرفات المرء.
- **القيم والمفاهيم**: تحدد المفاهيم تصرفاتنا والقيم هي سبب قيامنا بأعمالنا المختلفة، حيث إنّها تشير إلى كل ما نعتبره مهماً (كالصحة والمال والسعادة والحب). لا يمكن رؤية القيم والمفاهيم، والتصرفات هي السبيل الوحيد لتحديد ذلك. تملي علينا القيم والمفاهيم ما علينا القيام به وتسمح لنا مهاراتنا بتنفيذ ذلك.
- **الهوية الشخصية**: إنّ نظرتنا الخاصة والمتعلقة بشخصياتنا هي ما تحدد قيمنا وتصرفاتنا.

هذه التفاصيل متعلقة ببعضها البعض، وليست الهوية الشخصية أهمها، فهي تتغير مع تغير البيئة (كوجود المرء في السجن مثلاً). ليست الهوية مستقرة بل هي مجموعة من العادات (القدرة) من المفاهيم المبنية على المحيط. عند تحكّمنا في البيئة المحيطة بنا، تبقى هويتنا مستقرة وثابتة.

إنّ تصرفاتنا هي وسيلة تعبير عن هويتنا ومفاهيمنا وقيمنا. إنّ ما نراه عند الآخرين هو التصرفات لا الهوية. عندها نحذر من الخطر. علينا الالتفات إلى التصرفات لا إلى الهوية. التصرفات تشير إلى نيات المرء وإن لم ننتبه إلى ذلك، فإننا سننسب الصفات الحسنة إلى أشخاص قد يكونون أشراراً. أهم ما في الأمر النيات التي يمكننا أن نفهمها من خلال تصرفات الإنسان.

الألفة غير كافية

يجيد بعض الناس توثيق العلاقات مع الآخرين. من الممكن توثيقها على المستويات الخمسة التي تحدثنا عنها سابقاً.

على مستوى البيئة، فإنّ الألفة تتعلق بملابسنا ومظهرنا. كثيراً ما نتهرب من الأشخاص الذين يرتدون ملابس وسخة وقد نفترض بسرعة أنّهم يريدون المال. يبدو أي شخص غريب وأنيق إنساناً محترماً. من المهم الالتفات إلى هذه التفاصيل ولكنها لا تشير إلى حسن النيات لأنّ المرء قد يتلاعب بها بسهولة.

بوسع المرء التلاعب بالتصرفات كذلك من خلال عمله على أن يكون صوته وحركته الجسديّة متوائمين مع المحيط وهذه مسألة درستها البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة بشكل مفصّل. إننا نوحّد لغة الجسد مع من حولنا بشكل طبيعي كالنظر إلى الأشخاص عند نظرهم إلينا وعند التحدث إليهم. كما نتحدث بصوت عالٍ مع من يتوجه إلينا بالطريقة نفسها.

هناك دراسات قام بها ويليام كوندون في الستينيات وكانت تهدف إلى تحديد التصرفات الثابتة في التواصل البشري. ما توصل إليه (وما أثبتته الدراسات الأخرى) هو أننا نوحّد لغة الجسد والصوت مع الآخر للانسجام معه. كما تكون سرعة التكلم مماثلة لتلك عند الشخص الآخر.

بوسع المرء التقرب من الآخرين من خلال التأكد من تشابه لغة الجسد وصوته مع الآخرين. إن قام بذلك بشكل متزايد يصبح كالمقلّد الذي كثيراً ما يهين الآخرين. هذه المهارة مسألة نكتسبها مع الوقت وقد يلجأ إليها من لديهم نيات سيئة. الثقة والحدس أمران مهمان يشيران إلى ما هو آمن وما هو خطر. في الفصل التالي تفصيل لذلك.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

إشارات الخطر

العلاقات المفروضة.

الشرح المفرط.

المساعدة المفروضة.

التنافر مع المحيط (عندما يتعارض التصرف مع البيئة).

التنافر الشخصي (عندما تكون لغة الجسد متعارضة).

الحدس والشعور بعدم الراحة.





الثقة والحدس: العاملان الموجّهان

الثقة أهم عنصر خاص بالأمان. إن لم يكن متسلق الجبال واثقاً من الحبل الذي يحمله، فإنّه لن يشعر بالأمان. كذلك نحن نحتاج إلى الثقة بأنفسنا وبمواردنا في الظروف الخطرة.

يثق المرء بشيء ما عندما يكون مدركاً أنّه قويٌّ بما فيه الكفاية لتحمل وزنه. الثقة مزيج من القوة والأمان المبنيين على التجربة.

مستوى الثقة

يعتمد مستوى الثقة على أمرين: مدى اعتمادكم على الشيء وقوته. إن لم يكن مصدر الثقة أمراً تعتمدون عليه بشدة، فلا ضرورة لأن يكون قوياً للغاية. ولكن إن كنتم ستثقون به بشكل كبير فمن الضروري أن يكون أكثر قوة. هناك أشخاص جديرون بالثقة ولكنهم يفشلون عند تعرضهم للضغوطات. قد تثقون بشخص ما إلى درجة ائتمانه على خمسين دولار لا ألف دولار. قد تثق المرأة بصديقة ما إلى درجة إعطائها بطاقة الاعتماد الخاصة بها ولكنها لا تثق بها وهي بمفردها مع زوجها.

هناك درجات من الثقة ويقوم المرء عادة بأخذ إيجابيات الشخص وسلبياته ليقرر مدى ثقته به.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا تعني الثقة بالنسبة إليكم؟

هذا التمرين وسيلة لمعرفة كيفية تقدير الثقة ومستواها.

تذكروا شخصاً وثقتم به واستحق ذلك.

ما حيثيات هذا الشعور؟

- أين تشعرون بالثقة في الجسم؟
- ما درجة حرارته؟
- كم يبلغ عمقه؟
- ما مساحته؟
- هل من أمر آخر مهم في هذا الشعور؟

ما الصورة التي ترونها؟

- ما تفاصيل الصورة بغضّ النظر عن الأشخاص والأشياء فيها؟
- كم يبلغ حجم الصورة؟
- هل أنتم في الصورة أم هل تنظرون إلى أنفسكم في الصورة؟
- من أين ترون الصورة (من الأمام أو اليسار أو اليمين أو الأعلى أو الأسفل؟)
- هل الصورة ملونة أم بالأبيض والأسود؟
- كم تبعد الصورة عنكم؟
- هل الصورة متحركة أم ثابتة؟
- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذه الصورة؟

ما الأصوات التي تسمعونها؟

- هل من صوت داخلي؟

- ماذا يقول لكم؟

- ما الرسالة التي يحاول إيصالها إليكم؟

- هل من تفاصيل أخرى مهمة في هذا الصوت؟

اكتبوا لائحة تشمل هذه التفاصيل.

يشير هذا التمرين إلى كيفية اختبارنا للثقة. عندما لا نكون متأكدين ممّن علينا أن نثق به، علينا التفكير في الشخص ومراقبة الصور والتخيلات والأصوات والأحاسيس المتعلقة به.

الأنواع الثلاثة للثقة

هناك ثلاثة أنواع رئيسة للثقة:

- الثقة بالبيئة والمحيط

- الثقة بالآخرين

- الثقة بالنفس.

الثقة بالبيئة والمحيط

الثقة بالبيئة والمحيط مسألة سهلة. عليكم طرح الأسئلة واختبار الأمور. عليكم أن تجرّبوا الحبل لتروا إن كان يتحمل وزنكم وذلك من خلال جعله يحمل وزناً أكبر من المتوقع. إن لم ينقطع، فإن ذلك يعني أنّه آمن بما فيه الكفاية.

على جميع المعلومات أن تشير إلى أنّها جديرة بالثقة.

الثقة بالآخرين

الثقة بالآخرين مسألة أكثر تعقيداً. هناك أربعة عناصر مهمة في هذا النوع من الثقة.

- الصدق
- التناغم
- الثبات
- القدرة والكفاءة

إننا نثق بالأشخاص الصادقين الذين يعنون ما يقولونه والذين يوفون بوعودهم. ولكن هل يقوم هؤلاء بذلك فقط عندما يكون مزاجهم حسناً أو عندما يوجد ما يحصلون عليه في المقابل؟

إننا نقيّم صدق الأشخاص من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد والصوت. عندما يكون الشخص صادقاً فإنّه يقول الحقيقة ويظهر ثقته بذلك. (إلاّ أنه قد يكون مخطئاً). عندما لا نعتبر الشخص صادقاً، فإننا لا نثق به عندها. ليس من الضرورة أن يكون المرء شخصاً صالحاً لنثق به فقد يكون المجرمون جديرين بالثقة في بعض المواقف.

العنصر الثاني هو التناغم. كثيراً ما نقيّم الشخص ومدى صدقه وفقاً لتناغم كلماته وأفعاله. الإشارات التي تظهر ذلك هي الصوت المرتفع والواثق وتبادل النظر والحركات الجسدية الواثقة والكلمات الواعدة. عندما نرى هذه الإشارات، نقوم عادةً بتقييم المرء كإنسان صادق يقول الحقيقة. لا نظن عندها أنّه سيحتال علينا.

القليل من الناس يظهرون توافقاً تاماً بين أفعالهم وأقوالهم. قد يكونون غير متأكدين أو قد يكونون بحالة نفسية سيئة. إن لاحظتم تعارضاً كبيراً فإنكم لن تثقوا بالشخص. ينطبق ذلك على المعلومات أيضاً.

العنصر الثالث هو الثبات. يحتاج الناس إلى معرفة الشخص لفترة معينة قبل أن يثقوا به. يحتاج الآخرون إلى مراقبة المرء ومدى تنفيذه لوعوده في عدد من المواقف. عندما يظهر المرء ذلك في ثلاثة مواقف، فإنّ ذلك دليل كافٍ على أنّه جدير بالثقة. إن من يفي بوعده ومن ثم لا ينفذ ذلك في اليوم التالي ليس شخصاً يمكننا أن نثق به.

قد يكون المرء صادقاً ومتزناً وقد تكون أعماله متوافقة مع أقواله، ولكن هل يقوم هذا الشخص بما يقول إنه سينفذه؟ لن نثق بفتى في السادسة من عمره إلى درجة السماح له بالعمل بواسطة منشار كهربائي دون إشراف مهما كان صادقاً وراغباً في مساعدتنا.

القدرة والكفاءة أكثر أهمية من الثقة بالموارد. الثقة بالموارد تشير إلى معرفتنا بأنّ هذه الموارد كافية لمساعدتنا في التحديات. تعتمد هذه الثقة على المعلومات والقدرة والكفاءة. عندما نثق بالموارد الخاطئة، يؤدي ذلك إلى مشكلات عديدة. (هل تفضلون أن يكون الطبيب الجراح المسؤول عن عمليتكم كُفُؤاً أم واثقاً بنفسه؟).

قد يعرض الكثير من الناس المساعدة بصدق كبير ولكنهم قد لا يملكون المهارة للقيام بذلك. عندما يستطيع المرء مساعدتكم ويخذلكم، وهذا أسوأ من محاولة صادقة لشخص يود مساعدتكم ولكنه لا يستطيع القيام بذلك بسبب كونه غير كفء. لا يعني ذلك أنكم لا تستطيعون الوثوق به على الإطلاق. الموقف بحدّ ذاته شديد الأهمية. قد يكون الشخص الجدير بالثقة صادقاً وكُفُؤاً وقد تتوافق أفعاله وأقواله في الموقف نفسه.

نسبة الثقة

يثق الناس بالآخرين بنسبٍ مختلفة. قد لا يثق البعض بالآخرين على الإطلاق بسبب شكوكهم المستمرة وعدم رغبتهم في الثقة بالآخرين عندما يتعلّق الأمر بالمال والعلاقات والأعمال. قد يفوّت هؤلاء الكثير من الفرص والمتعة الحياتية. هناك آخرون يثقون بالناس بسرعة هائلة ويعاملون الأشخاص بأنهم جديرون بالثقة دون جمع كمية كافية من البراهين التي تثبت ذلك. قد يعجبهم الشخص وقد يثقون به بسرعة دون التفكير بالمسألة ملياً. قد يكون ذلك خطراً وقد يصاب هذا الشخص بالكثير من خيبات الأمل. قد ينهارون بعد عدة تجارب سيئة ويقررون أنّ ما من أحد يستحق الثقة.

الثقـة بالآخرين على الدوام وعدم الثقة بهم على الإطلاق تأتيـان من المصدر نفسـه وهو عـدم الالتفات إلى الأشخاص بشكل دقيق. علينا أن نكون أكثر دقة في تقييمنا للآخرين ولصدقهم وكفاءتهم قبل أن نقرر أن نثق بهم.

الثقـة بالناس شـعور رائع ويؤدي إلى توثيق العـلاقـات. الجـؤوا إلى التـمـرين السـابق لمعرفة معنى الثقة بالنسبة إليكم. كما أنه بإمكانكم تطبيق التمرين التالي:

تمرين لتحرير النفس من الخوف

الثقة وحيثياتها

كيف تقرّرون الوثوق بشخص ما؟

ما القوانين التي قد وضعتموها والتي تشير إلى من يمكنكم أن تثقوا به؟

ما الصفات التي تريدونها في الشخص قبل أن تثقوا به؟

ما البراهين التي تحتاجون إليها لتثقوا بشخص ما؟

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس مطابقة للثقة بالآخرين وتتطلب الصفات نفسها.

- كم يبلغ صدقكم؟
- كم تفون بوعودكم؟
- كم أنتم ثابتون في مواقفكم؟
- افترضوا أنكم شخصاً آخر، هل ستثقون به لمساعدتكم؟
- ما الموارد التي تملكونها لمواجهة الموقف؟
- هل تثقون بمهارتكم في مواجهته؟
- ما المواقف المشابهة التي استطعتم مواجهتها في السابق؟

من الأسهل أن نثق بأنفسنا عندما تكون تجاربنا قد أثبتت مهـارتنا أو إن كنّا واثقين في أننا نستطيع إظهار هذه المهارة.

تتأتى الثقة بالنفس من الثقة بالموارد والمهارات، وفقاً للتجارب السابقة التي أثبتت ذلك. إن تقييم هذه التجارب ينبغي أن يكون مبنياً على رأينا الخاص ورأي الآخرين كذلك. هناك بعض الأشخاص الذين يقيمون أنفسهم وفقاً لرأيهم الخاص ويلتفتون إلى تجاربهم بشكل شخصي. لا يهم هؤلاء رأي الآخرين حتى وإن كانوا يظنون أنهم أشخاص غير أكفاء. لا يلتفت هؤلاء إلى ما يقوله الآخرون ولا يثقون بشيء لم يختبروه شخصياً.

هناك أشخاص آخرون يحتاجون إلى رأي الآخرين ليثقوا بأنفسهم.

على المرء الاعتماد على رأيه الخاص ورأي الآخرين. يحتاج إلى الرأيين ليعرف إن كانت مهاراته كافية.

إن اضطررت إلى قيادة السيارة في حلبة سباق وبسرعة خيالية، فإنني قد أشعر بالخوف لأنّ ذلك خطر للغاية ولأنني لم أقم بذلك في السابق. إلاّ أنّ الأشخاص المعتادين على ذلك من خلال مشاركتهم في السباقات بشكل مستمر يشعرون بالأمان. يعرف هؤلاء أنّهم يملكون الكفاءة اللازمة ولقد قاموا بذلك في السابق. إنهم يثقون بالميكانيكيين المسؤولين عن السيارة. إنّهم يعرفون ما عليهم القيام به إن واجهتهم أي مشكلة على الحلبة. قد يشعر هؤلاء بالحماس بسبب نسبة الأدرينالين العالية ولكنهم لا يشعرون بالخوف.

الثقة مورد مهم في مقاومتنا للخوف

- الثقة بالبيئة والمحيط
- الثقة بالآخرين
- الثقة بالنفس

ليثق المرء بالآخرين، عليه أن يختبر:

- صدقهم
- ثباتهم

توافق أعمالهم وأقوالهم

قدرتهم وكفاءتهم

ليثق المرء بالآخرين بشكل كامل عليه أن يختبرهم. عليه أن يرى قوة أكبر ممّا يتطلبه الموقف.



الجزء الرابع

الوصول إلى الحرية- وسائل للتغلب على المخاوف



قيمة الخوف

«إنّ الجزء الأخير من الحرية الإنسانية

هو حقّ اختيار المواقف الشخصية في جميع الظروف»

فيكتور فرانكل

يتمحور الجزء الأخير من الكتاب حول الحرية. لهذه الكلمة معنيان: الأوّل هو التحرّر من الاضطرابات الحياتية كالمخاوف مثلاً. أمّا المعنى الثاني فهو متعلّقٌ بالغاية المقصودة من التحرّر. على سبيل المثال، إنّ المرء يحاول التخلّص من الخوف الخيالي لتغيير حياته.

للحرية أهمية كبرى في حياة المرء، ولطالما ناضل للحصول عليها. طوال السنوات الماضية، عمل الإنسان على التوصل إلى التحرّر من تقييد الآخرين له وإلى حرية العيش كما يحلو له وإلى حرية السفر ومصادقة من يرغب فيهم كأصدقاء له - وإلى حرية التمتع بالحياة. الحرية عكس العبودية التي تفرض علينا أن نطيع الآخرين دون أي سبب سوى كونهم أكثر سلطة. عندها نعتبر هؤلاء الأشخاص أعداءً لنا، خصوصاً أنّهم يجبروننا على القيام بأشياء لا نرغب القيام بها. ولكن هناك عوامل داخلية تجبرنا كذلك على أفعال معينة، كالمخاوف التي تقيدنا. من الصعب تحديد هذا العدو، حيث هو جزء منّا ومن تكويننا. إلاّ أنّ هذا العدو أكثر قدرةً على تقييدنا ويؤثر علينا بشكل أكبر من العوامل

الخارجية. سيساعدكم هذا الكتاب على التغلّب على ما في داخلكم من أعداء للحرية.

لجميع المخاوف غايةٌ مفيدة أساسها ما يعتبره المرء شديد الأهمية في حياته كالمنصب واحترام الذات والصراحة والسمعة والأمان والحرية. عندما يكون هناك احتمال لتعرضنا لخسارة ما، نشعر بالخوف الشديد. من غير الممكن أن نخسر ما لا نملكه.

يفسّر هذا الفصل كيفية استغلال ما نعتبره قيّماً من أجل التخلص من المخاوف. لذلك، فإننا نقترح الاعتماد على الأسس المتينة للتغلّب على الخوف.

القيمة والخوف

هناك مثل واضح يشير إلى التفاعل بين ما نعتبره قيّماً والخوف. تخيّلوا مراهقاً حصل على أوّل وظيفة في حياته في مكتب. يذهب هذا الفتى إلى المطعم الخاص بطاقم الموظفين لتناول الغداء. ذات يوم، كان المراهق مع أصدقائه في هذا المطعم ورأى امرأة جميلة تجلس إلى طاولة أخرى وتتحدث مع أصدقائها. أعجبه ما رآه فقام ببعض التحريات عن هذه المرأة وحصل على معلومات عن اسمها والقسم الذي تعمل فيه. اكتشف أنّها موظفة جديدة تعمل في مكتب قريب من قسمه وأنّها أكبر سناً منه.

في اليوم التالي وأثناء استراحة الغداء، كانت في المطعم. حاول تبادل النظرات معها ولكنّها لم تلاحظ ذلك وكانت منسجمةً مع أصدقائها. في اليوم التالي، قرر الذهاب إلى المطعم باكراً لمحاولة التعرف إليها.

أمضى فترة الصباح غير قادرٍ على التركيز في عمله، وكان يفكر في أفضل طريقة للتقرّب منها. كان خائفاً بعض الشيء ممّا دفعه إلى التساؤل عمّا إذا كانت هناك مجازفة. لم يستطع التغلب على هذا الشعور بالخوف، إذ إنّه كان يفكر في مختلف الاحتمالات كتجاهلها إياه أو كتعرّضه للإحراج أمام الجميع إن اكتشفوا إعجابه بها.

ما الأمر الذي يثير خوفه؟ التعرض إلى الرفض، والشعور بالإحراج والفشل؟ لو لم يخشَ المرء هذه الأمور لكان أكثر شجاعةً ولطالع الكتب الخاصة بالعلاقات ولتقرّب منها بسهولة. إنّ الخوف من التعرّض إلى الرفض هو شعور كافٍ ليتردّد في محاولة التحدث إلى المرأة التي تعجبه فإن سبق وتعرّض للرفض في ظرف مماثل، فذلك يزيد من صعوبة الموقف.

قد يلجأ هذا المراهق إلى صديق قادر على منحه الدعم والنصائح ليشعر بثقة أكبر. إن تقرّب منها في اليوم التالي، فإنّه يكون عندها في الفترة الانتقالية. لا يستطيع عندها التراجع دون التعرض للإحراج. يكون ملتزماً بالمسألة عندها وعليه التحدث إليها بشكل مثير للاهتمام.

يؤدّي الرفض إلى فقدان الثقة بالنفس، وإنّ احترام الذات مهم للغاية. لذلك، فإنّ المجازفة تشير إلى عواقب بغيضة.

احترام الذات

إنّ فقدان المرء لاحترام الذات يحمل معه الكثير من الخوف. إنّ احترام الذات مفهوم مجرّد، ولدى الجميع استيعاب محدود له. ليس احترام الذات مفهوماً ملموساً، وإنّه مسألة متعلّقة بظروفنا الحياتية وتجاربنا. إنّ احترام الذات مرتبطٌ بتقييم المرء لنفسه.

يعتمد تقييمنا لأنفسنا على ما نقوم به، وتتأثر أفعالنا بتقييمنا لأنفسنا.

عندما يكون المرء صريحاً، يعتمد تصرفه الصريح على اعتقاده بأنّه شخص صريح. إن كان إنساناً يعتبر الصراحة شديدة الأهمية، فإنّ صراحته تزيد من احترامه لذاته. أمّا التصرف غير الصريح، فإنّه يفقده احترام الذات، إلاّ إن استطاع تفسير تصرفه في الموقف الحالي. إنّ المرء هو من يقرّر ما التصرفات الصريحة وتلك المعاكسة، ويعتمد ذلك على مجتمعه وتجاربه وتربيته.

تقييم الذات ← تقدير الأمور ← احترام الذات

↑↓

الأفعال

تتفاعل القيم مجتمعةً وتؤثر على قراراتنا، ويعتمد النظام الذي تتبعه القيم على الظروف التي تحتّم علينا اتخاذ هذه القرارات.

ما يعمل على تقليص احترام الذات هو التباين بين ما يطمح إليه المرء وما ينفذه. ليس احترام النفس شعوراً ثابتاً بل يتعلق باللحظة الحالية. عندما يتصرف المرء وفقاً لقيمه فإنّ ذلك يؤدي إلى رفع احترامه لذاته. القيم الإنسانية مرتبطةٌ بمجتمع المرء وثقافته وتجاربه، إضافةً إلى ما تعلّمه من الأفراد المهمين في حياته بما في ذلك الوالدين.

قد يتعرّض المرء في طفولته إلى ظروف قاسية تجبره على التصرف بقوّة وعلى استغلال الآخرين قبل استغلالهم له. عندها، تنمو لديه التصرفات غير النزيهة والحس التنافسي، واعتماده على هذا النوع من الأفعال يرفع من احترامه لذاته. إنّ تصرفه السيئ يؤدّي إلى شعور جيد (يتمّ تحديد سوء التصرف وفقاً للمجتمعات الأخرى التي تطغى عليها قيمٌ مختلفة). إنّ الأفعال التي ترفع من احترامه لذاته في مجتمعه قد تعتبر غير مقبولة في مجتمعات أخرى، وعندها يواجه مشكلة عدم احترام الآخرين لقيمه. قد يدفعه ذلك إلى التشكيك في قيمه وتغييرها (وقد لا يكون ذلك أمراً سيئاً)، أو قد يتمسك بهذه القيم ويستمرّ تصرفه السابق. قد ينبذه المجتمع ويفقد أصدقاءه الجدد، ولكنّه بذلك يكون صادقاً مع نفسه وما يعرفه من قيم ومفاهيم.

لا يعتمد احترام الذات على كون المرء صالحاً بل على تمسّكه بقيمه مهما كانت. إنني لا أحاول قول إنّ جميع القيم متساوية، حيث إنني أعتقد أنّ بعض القيم أفضل من غيرها.

في قصة المراهق المعجب بزميلته، نجده محترماً لذاته كرجل ولقدرته على جذب النساء. يرغب بالتحدث إلى المرأة ولكنّه في موقف صعب. قد يعتمد

احترامه لذاته على شجاعته بالتقرب منها. إلاّ أنّه وإن تجرّأ وتحدث إليها، فقد يتعرض للرفض. عندها، تتزعزع قيمه ويشعر بالخوف. إنّ أكبر خسارة هي فقدان النفس ويتمثل ذلك بالوفاة أو بفقدان تقييم المرء لذاته. يكره معظم الناس الخسارة. إن نجح المراهق فإنّ ذلك يؤدي إلى استمرار احترامه لذاته. قد لا يرتفع مستوى هذا الاحترام ولكنّ الرفض يؤدي حتماً إلى فقدان احترام النفس. عندها يخسر أشياء أكثر من تلك التي يربحها. ليس متأكداً من أنّ المرأة ستتجاوب معه. قد يكون صديقه مختلفاً في تقييمه للمسائل وقد لا يؤدي الرفض في حالته إلى خسارته لاحترام الذات.

قيمة الاحترام

سأعرض عليكم مثلاً آخر. لدي صديقة تعتبر الاحترام أحد أهم القيم، وتتوقعه من الآخرين وتمنحهم إياه. يزداد احترامها لذاتها عند احترامها للآخرين وعند حصولها على احترامهم. منذ بضعة أشهر، كنّا في الفندق نفسه في ريو دوجينيرو، وتوجّهتْ إلى مكتب الاستقبال لطلب خدمة من الحمّال. كان ردّه فظّاً بعض الشيء ولكنّه لم يكن مهيناً. نظر الحمّال إليها بطريقة غير مهذبة وانصرف متنهّداً. ثم هزّ كتفيه لا مبالياً، ممّا عبّر بشكل واضح عمّا كان يخالجه من شعور. كانت تلك الحركة الجسدية تعبيراً عن امتعاضه من أسئلتها وعن انزعاجه منها وعن رغبته بعدم الاضطرار إلى تقديم الخدمات إلى أيّ نزيل في الفندق. استسلمت صديقتي وشعرت بالغضب فانصرفت، إذ الحمّال لم يحترمها على الإطلاق.

في اليوم التالي، أرادت شيئاً آخر من مكتب الاستقبال وكان الموظف نفسه هناك. اعترفت لي بخوفها من التوجّه إليه. كانت خائفةً منه شخصياً ومن طبيعته الفظة بالرغم من أنّه لم يكن هجومياً أو خطراً. كانت تخشى تصرفه بعدم احترام، ممّا سيؤدّي حتماً إلى شعورها بمزيد من الغضب. لم يكن بوسعها التغلب على هذا الخوف، إذ إنّ الاحترام شديد الأهمية بالنسبة إليها. كان من المحتمل أن تكون ردّة فعل أي شخص آخر في الموقف نفسه متمثّلةً بالغضب

والتذمر إلى الإدارة ومحاولة طرد الحمّال من الفندق. إذا حصل ذلك في لوس أنجلس مع أحد رجال العصابات، فقد يؤدّي عدم احترامه إلى ارتكابه جريمة قتل. في بعض الأحيان، يتجاوب بعض الأشخاص مع ظروف كهذه بفصل شخصيتهم إلى قسمين: النزيل والإنسان.

تعير صديقتي الاحترام اهتماماً كبيراً، إذ إنّها تعتبر اللباقة أمراً ضرورياً لذلك، فإنّ وجودها في بيئة لا يعمّ الاحترام فيها جعلها تشعر بالخوف.

الخوف من التعرّض إلى الإحراج

لديّ تجربة خاصة تتعلّق بالقيم. إنّ اللغة المتداولة في البرازيل هي البرتغالية، وبما أنني مقيم هنا، فمن المهم أن أتقن هذه اللغة. كنت أتعلّم البرتغالية بأساليب مختلفة كالمحاضرات أو المطالعة أو الإصغاء إلى الآخرين والتحاور معهم. بالرغم من ذلك، كنت أشعر بالتردّد حيال التحدث بهذه اللغة. ما دفعني إلى التردد هو خوفي من التعرض إلى الإحراج. لطالما اعتبرت اللغة أمراً مهماً، إضافةً إلى قدرة التعبير عن نفسي، ممّا جعلني أخاف من عدم قدرتي على ذلك. كنت أخشى أن يعتبرني الآخرون شخصاً لا يجيد التعبير عن نفسه، وكنت أخاف من التعرض إلى الإحراج عند تفوهي بأي كلمة خاطئة.

ما أدّى إلى شعوري بالخوف عاملان يتعلّقان بالقيم. العامل الأول هو تعبيري عن نفسي وأهمية ذلك بالنسبة لي. لم أكن أرغب في أن يتمّ التشكيك في قدرتي على التعبير. أمّا العامل الثاني، فهو رغبتي بعدم التعرض إلى الإحراج. هناك الكثير من الأسباب التي تجعل من الخوف شعوراً غير منطقي. من الصعب أن يتوقّع المرء تمرسه في اللغة وهو يتعلّمها. كما لم يسخر مني أي فرد عند ارتكابي خطأً لغوياً ما، بل قام الجميع بمساعدتي. لم يظنوا أنني إنسان أحمق.

للتغلب على الخوف، قمت بثلاث خطوات:

تتمثل الخطوة الأولى بالتركيز على فائدة تعلّمي للغة البرتغالية.

كانت الخطوة الثانية تغيير مفهومي للتعرّض إلى الإحراج. من المهم ألاّ أشعر

بذلك، ولكنني غيّرت ما أفكر فيه فبتّ أعتبر تعلّم أي لغة أجنبية أمراً يشير إلى الذكاء.

أمّا الخطوة الثالثة، فهي اعتبار الأخطاء أمراً مسلياً وإقناع نفسي بأنّ تعلّمي للغة منحني فرصة ارتكاب الأخطاء اللغوية دون الشعور بأنّ الآخرين يحاسبونني على ذلك.

يفسّر التمرين التالي تفاعل الخوف والقيم.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تغيير الخوف من خلال استخدام القيم

1- تذكروا موقفاً ما في حياتكم يشير إلى رغبتكم في القيام بشيء ولكن الخوف منعكم من إنجازه بالرغم من عدم وجود أي خطر جسدي عليكم أو على أي أحد.

2- ما الذي يدفعكم إلى الرغبة في القيام بهذا الأمر؟ تستطيع هذه الأسئلة مساعدتكم على اكتشاف الدافع.

- لماذا تريدون القيام بهذا الأمر؟
- ما أهمية ذلك؟
- ما الفائدة من ذلك؟

تأكدوا من الإجابة عن هذه الأسئلة بشكل إيجابي وعدم الاعتماد على ما لا تريدون حصوله.

3 - هل قد تشعرون بالارتياح لمجرّد تنفيذكم للمسألة وإن لم تصلوا إلى نتيجة إيجابية؟

4 - ما الذي يدفعكم إلى الشعور بالخوف؟ قد تساعدكم الأسئلة التالية على التوصل إلى إجابة دقيقة.

- ما الذي قد تفقدونه في هذا الموقف؟
- ماذا تعني لكم هذه الخسارة؟
- إن كنتم تشعرون بأنكم قد تخسرون احترام الذات أو احترامكم للآخرين، فما الدافع إلى ذلك؟ ما الصفات التي لا تتمتعون بها لتحول دون ذلك؟
- ما الذي قد تخسرونه إن فشلتم؟

5- غالباً ما يكون الدافع إلى الخوف سلبياً. إن كان الفعل مهماً لتتجنبوا مسألة ما، فما هي النتيجة الإيجابية المعاكسة؟ على سبيل المثال، إن كنتم تسعون إلى عدم الظهور كضعفاء أمام الآخرين، فإنّ القوة تكون عندها الدافع الإيجابي. كيف قد تصلون إلى الشعور بالقوة مهما كانت النتيجة؟

6- هل قد يؤثر فشلكم على الدافع الرئيس لرغبتكم في التصرف؟

الخوف من الارتباط

ما من كتاب عن الخوف يكتمل إن لم يتطرق إلى الخوف من الارتباط. يرغب الكثير من الرجال والنساء بالزواج ولكنّهم يخافون من هذه الخطوة. كثيراً ما يتجنب هؤلاء الأفراد الاختلاط مع الجنس الآخر، ويواجهون صعوبةً في التغلب على هذا الخوف.

أعتقد أنّ للارتباط ثلاثة معانٍ:

- الالتزام بقضية أو سياسة معينة.
- عهد أو تعهّد.
- عهد التزام يقيّد حرية التصرّف.

إنّ المعنى الثالث هو ما يؤدي إلى الشعور بالخوف. إنّنا نخشى فقدان الحرية المتمثلة بالقيام بكل ما يحلو لنا وبما يرضينا لا ما يرضي أيّ شخص آخر.

إنّ الارتباط كلمة غير محسوسة. لا أحد يخاف من مفهوم تجريدي. ما يخشاه المرء في هذه الحالة هو الالتزام واتخاذ خطوة قد تفقدهم شيئاً مهماً هو الحرية.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ماذا يعني لكم الارتباط؟

تخيّلوا زواجكم من شخص آخر.

بِمَ شعرتم عند تخيّل ذلك؟

ما الصورة التي أتت إلى ذهنكم؟

ما الأصوات التي سمعتموها؟

هل هناك صوت داخلي؟

هل تعتبرون الارتباط أمراً مقيّداً أم تعتبرونه مسألةً من الممكن تقبّلها مع الاستمرار بالشعور بالحرية؟

هناك الكثير من العوامل الاجتماعية التي تعزّز الخوف من الارتباط. في الولايات المتحدة وأوروبا تركيزٌ على الفردية، ويفخر المرء هناك بكونه سيد نفسه. لم يعد الخوف من الارتباط متعلقاً بالرجال فحسب بل امتد ليشمل النساء بشكل متساوٍ.

إنّ الأفلام والبرامج التلفزيونية تعرض توقّعات غير واقعية عن الحب والارتباط. غالباً ما يتمّ عرض الحب وكأنّه قوّة من الصعب مقاومتها. لذلك، يتوقع المشاهدون أن يشعرهم الحب بسعادة لا توصف دون أي نزاعات. إن لم يحصل ذلك، يشعر هؤلاء بالإحباط ويشككون في كونهم مغرمين بالشريك. تعرض الأفلام الحب وكأنّه أمر يأتي إلينا على طبق من فضة دون حاجة إلى بذل أي مجهود من قبلنا لفهم الشريك والوثوق به. ليس الحبّ بسيطاً إلى هذه الدرجة، ويتطلب هذا الشعور مجهوداً كبيراً.

باتت الحرية مسألةً شديدة الأهمية في المجتمع وعند ارتباطنا بشخص آخر، فإنّ ذلك يشير إلى فقداننا للحرية. إنّ ذلك غير دقيق إذ إنّه يشير إلى مفهوم هؤلاء الذين يتجنبون الخسارة في جميع الأحوال. عند الارتباط يكتسب المرء الكثير من الأمور، ولكن الخسائر هي التي تطغى وتظهر بشكل أكثر وضوحاً.

الارتباط مجازفة. علينا الوثوق بشريكنا لأنّنا نمنحه أغلى ما لدينا أي أنفسنا.

ما العامل المؤدّي إلى هذا الخوف؟

نرغب عادةً بأن يحبنا الشريك كما نحبه نحن، فنظهر له حيثياتنا وشخصيتنا ونريهم حقيقتنا. ولكننا نتساءل دوماً عمّا إذا كان ذلك أمراً سيعجبهم. إن لم نحظَ بإعجاب الآخر، فإنّ ذلك لا يعني أن لا أحد سيُعجب بنا.

إنّ الخوف من عدم الشعور بحبّ الآخرين أمرٌ قد يؤدي إلى الخوف من الارتباط. عندها، يعتبر المرء أنّ الارتباط مجازفة. ولكننا، وإن لم نرتبط بأحد، قد لا نعبّر عن مشاعرنا إلى أحد وعندها، لن نسمح لأحد بإظهار إعجابه بنا. كما أنّ عدم الارتباط يحول دون اكتشاف المرء لذاته بشكل أعمق وفقاً لرأي الآخر.

ليس هذا الكتاب عن العلاقات والارتباط ولكننا سنعرض عليكم تمريناً يساعد على فهم الخوف من الارتباط.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

فهم الارتباط

للتغلب على الخوف من الارتباط، عليكم التفكير في هذه الأسئلة:

ما الذي تخشون حصوله؟

ما الدافع إلى الخوف؟

ما الذي تخافون فقدانه عند الارتباط؟

ما الذي قد تكتسبونه من الارتباط؟

كيف يبدو لكم الارتباط؟

ما الذي قد تخسرونه؟

يعتبر الفيلسوف جان بول سارتر، أنّ الارتباط بشخص آخر أمر سيئ للغاية. إنّني لا أوافقه الرأي لأنني أعتبر العلاقات شديدة الأهمية في تشكيل شخصياتنا. لا يمكننا العيش بمفردنا، لأننا نصل إلى فهم أنفسنا من خلال تعاملنا مع الآخرين. علينا التواصل معهم والارتباط بهم لنصبح كاملين.

قد يبدو الارتباط إشارة إلى تقييد النفس ولكنّه الطريقة الوحيدة لاكتشاف الذات.





التحكّم بالعوارض الجسديّة للخوف

في الحياة الكثير من التغيير والألم ولكنّ المعاناة مسألة اختيارية

إنّ الشعور بالخوف أمرٌ جليّ، حقيقياً كان أم خيالياً. إنّ الدماغ مسؤولٌ عن ردّة فعل الإنسان عند شعوره بالخوف، والأحاسيس المرتبطة بهذا الشعور شديدة التأثير على المرء. فقد يصاب بالضّعف وعدم القدرة على اتخاذ الخطوات المناسبة. ما يحصل عند الشعور بالخوف هو أنّ الدم يتوقف عن التدفّق في الدماغ، ممّا يؤدّي إلى تفكير غير عقلاني. لذلك، على المرء التعامل مع الخوف بطريقة أخرى ليصبح قادراً على التصرف والسيطرة على مشاعره.

السيطرة على الخوف

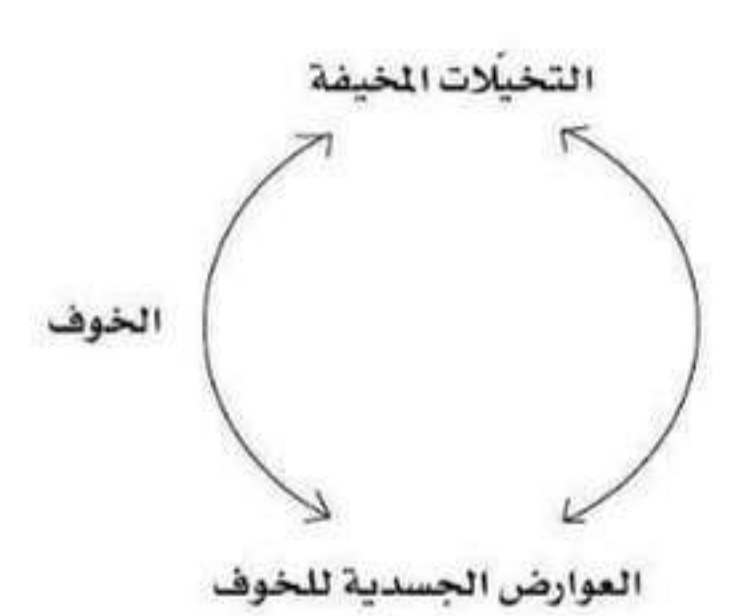
ما الخطوات اللازمة للسيطرة على العوارض الجسدية للخوف؟ لمساعدتكم على الإجابة عن هذا السؤال، إليكم هذه التجربة البسيطة.

اجلسوا في كرسيّ واسترخوا. تأكدوا من استرخاء عضلات الجبين والجزء الخلفي من العنق. تنفّسوا ببطء وبشكل متكرر.

حاولوا الآن الشعور بالخوف. فكّروا بشيء يخيفكم عادةً. استمروا بالاسترخاء والتنفس.

هل تشعرون بالخوف؟

من المرجّح أنكم لن تشعروا بأيّ خوف. عند الاسترخاء، يصعب الإحساس بالخوف أو القلق كما تجري العادة. تصل الأحاسيس العقل بالجسد. يؤدّي العقل إلى تخيّل صور مخيفة، ممّا يشعرنا بالتوتر ويغيّر سرعة التنفس. يتجاوب العقل مع هذه التخيّلات وكأنها حقيقية، ممّا يرفع من تأثير الخوف. عندما نتمكّن من فصل الأفكار المثيرة للقلق عن ردّة الفعل الجسدية، عندها لا نتمكن من الشعور بالخوف بالطريقة نفسها. يحاول عقلنا التأثير علينا ولكن الجسد يقاوم المسألة. عند الاسترخاء يصعب على الخوف السيطرة علينا.



بوسعنا اللجوء إلى البرمجة الذهنية للتجارب الحسية لوضع حدٍّ للتخيلات المخيفة أو للسيطرة على العوارض الجسدية للخوف. عندها، يصبح بوسعنا التفكير بشكل منطقي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها.

هناك ثلاثة أساليب للاسترخاء والسيطرة على الخوف. قبل الشروع في ذلك، حاولوا تحديد شدّة الخوف لديكم نسبةً لمقياس أعلاه (الرقم 10) الذي يشير إلى الرعب وأقلّه (الرقم 1) الذي يدلّ على درجة ضئيلة من الخوف. من ثمّ وعند تطبيقكم للإجراءات التالية، حدّدوا نسبة الخوف مجدداً بعد بضع دقائق. من المفترض أن تكون النسبة قد انخفضت. استمروا بتطبيق الإجراءات إلى أن يختفي شعوركم بالخوف أو إلى أن ينخفض إلى درجةٍ معقولة.

التحكّم بالخوف عبر التنفس

إنّ التنفس من أهم العوامل التي تساعد على الاسترخاء، فتغيير طريقة التنفس تؤدّي إلى الشعور بالراحة. التنفس السريع وغير العميق يؤدي إلى تغيير مستوى الأسيد في الدم وإلى الشعور بالقلق وإن لم يكن هناك ما يدعو إلى ذلك. يعطي العديد من الأشخاص نصيحة التنفس لمساعدتكم على تهدئة نفوسكم ولكنّ ذلك غير كافٍ. إن كان التنفس العميق سريعاً، فإنّ ذلك يزيد من الخوف. للوصول إلى الهدوء، عليكم التركيز على الزفير.

للاسترخاء شكل أكبر، ما عليكم القيام به هو التنفس ببطء لثلاث ثوانٍ على الأقل. احبسوا نَفَسكم للحظة ومن ثم قوموا بالزفير لفترة أطول من الشهيق. يؤدي ذلك إلى تهدئتكم في حالتي الخوف الخيالي والحقيقي.

عندما تتحكمون بتنفسكم بهذه الطريقة، تلاحظون تحوّل القلق إلى حماس يدفعكم إلى مواجهة التحديات. أمّا القلق، فإنّه يحثكم على الهرب منها.

هذا ما يجعل من الضحك عاملاً فعّالاً يغيّر تنفسكم ويلهيكم ويفرز الهرمونات التي تحسّن المزاج. لذلك، فإنّ السخرية من مخاوفكم أمرٌ فاعل للغاية.

التحكم بالخوف عبر المشاعر

قد يبدو ذلك أمراً غير معقول، إلاّ أنكم لا تستطيعون التخلّص من المشاعر. عند محاولتكم تحقيق ذلك، غالباً ما تخالجكم أحاسيس أسوأ. ما عليكم القيام به هو التركيز على الشعور نفسه. يكون الشعور بغيضاً عند عدم التفاتكم إليه كإحساس صافٍ وعند اعتباركم إياه خوفاً عليكم الهرب منه.

عند التحكم بالخوف بهذه الطريقة، عليكم الإحساس به بعمق. قوموا بتطبيق التمرين الموجود في الصفحة (164)، وعندها تستكشفون الخوف بشكل أكبر. حدّدوا مختلف حيثيات الخوف وتأثيره عليكم وعلى جسدكم. لا تحاولوا التخلص منه بل اشعروا به فحسب.

نصيحتنا إليكم هي النظر إلى الأسفل، فإنّ ذلك يساعد على استيعاب المشاعر. إنّ النظر مهم للغاية ويسهّل عملية التفكير. إن نظرتم إلى الأعلى، فإنّ ذلك يدفعكم إلى تخيّل الصور، والنظر إلى أحد الجانبين يؤدي إلى التفكير في الأصوات.

عند توصلكم إلى الشعور نفسه، يصبح بوسعكم السيطرة عليه والتحكم به كما يحلو لكم. إن كانت عوارضه في المعدة، يمكنكم تحويله إلى الصدر ومن ثم إلى البطن وإلى الركبة أو إصبع القدم الأكبر. حاولوا تغيير موقع هذه العوارض وستلاحظون مدى قدرتكم على التحكم بالخوف عندها.

التحكّم بالخوف عبر الاسترخاء

إنّ أفضل طريقة للسيطرة على القلق هي الاسترخاء، جسدياً كان أم ذهنياً. يقوم الناس بالعديد من الأمور للاسترخاء كمشاهدة التلفاز ولكنّ ذلك غير مفيد. قد تكونون مرتاحين في كرسيكم، ولكنّ البرامج التلفزيونية تتحكم بعقلكم إذ إنّه يرسل الكثير من الصور التي قد ترفع من نسبة التوتر.

عند تطبيق أيّ تمرين يساعد على الاسترخاء، ركّزوا على المناطق التالية: الجبين والرقبة والكتفين. من السهل أن تشعروا بالتوتر في هذه المناطق. كلّما كبرنا في السن تظهر على وجهنا علامات التوتر التي مررنا به واختبرناه في حياتنا. إنّ الجسم يكون في توتر مستمر دون أن نلاحظ ذلك لأننا نغدو معتادين عليه.

منذ عدة سنوات، درست أسلوبي ألكسندر وفيلدينكرايس، وهما قائمان على توعية المرء على إدراك الجسد بشكل أكبر واستخدامه بشكل فاعل. أذكر أنّ المعلمة طلبت مني في إحدى المحاضرات الوقوف بشكل مستقيم، ونفذت ذلك. سألتني إن كنت متأكداً من أنني أقف مستقيماً. أجبتها بأنّ ذلك ما كنت أشعر به. بعد ذلك، أحضرت مرآةً طويلة وأرتني كيفية وقوفي. ذهلت لرؤية جسمي منحنياً إلى اليسار بعض الشيء. استطعت رؤية ذلك في المرآة. كان شعوري خاطئاً، حيث ظننت أنني أقف مستقيماً بينما كنت أميل نحو اليسار. لذلك، غيّرت وقفتي إلى أن أظهرت المرآة أنني مستقيم، ولكنني كنت أشعر أنني أنحني

نحو اليمين. أظهر لي ذلك أنني معتاد على الانحناء نحو اليسار وأصبح ذلك أمراً طبيعياً في طبيعة جسمي.

قد تظنون أنّ رقبتكم مسترخية، بينما تكون العضلات متشنّجة. السبب في ذلك هو أنّكم تصبحون معتادين على المسألة. بإمكانكم القيام بثلاثة أمور للاسترخاء بشكل أفضل.

قبل محاولة الشعور بالاسترخاء في أيّ جزء من الجسد، عليكم رفع تشنّجه إلى أقصى درجة ممكنة. عليكم الشعور بهذا التشنّج ومن ثم الاسترخاء إلى أقصى الدرجات. إنّ التشنّج في بادئ الأمر يساعدكم على الاسترخاء لأنكم ستصبحون قادرين على ملاحظة الفرق بشكل أوضح.

الخطوة الثانية هي تدليك الجسم كلّما استطعتم القيام بذلك. عليكم إدراك ما تشعرون به جسدياً. عندها، يصبح بإمكانكم الاسترخاء بشكل أسهل بعد استيعاب الجسم ووضعه في حالتي التشنج والاسترخاء.

إنّ الراحة تساعد على التحكم بالقلق والتوتر. كما أنّ القليل من الوقت المخصص للراحة يساعد الجسم على الاسترخاء والتخلص من عوارض التوتر. لا يمكنكم بالطبع أن تريحوا جميع العضلات في الجسم، ويحتاج المرء إلى بعض التشنّج وإلاّ ينهار ويصبح رخواً.

هناك الكثير من الكتب والشرائط التي تساعد على الاسترخاء (يمكنكم الاطلاع على المراجع، ص 245). أقدم لكم تمريناً سهلاً بوسعكم تطبيقه يومياً لعدة دقائق، ولهذا التمرين تأثير كبير على درجة التوتر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تمرين للاسترخاء

- استلقوا في مكان هادئ لا يمكن تعرضكم فيه للإزعاج مدة لا تقل عن ربع ساعة. أغمضوا أعينكم. اشعروا بجسمكم وأعضائه ابتداءً من الرجلين وحتى الرأس أو العكس. لا تركزوا على الأطراف والعضلات والجزء الخارجي من

الجسم فحسب بل على الداخل أيضاً، أي على الأعضاء والعضلات التي تعمل طوال الوقت لإبقائكم على قيد الحياة وبصحة جيدة.

- التفتوا إلى الأعضاء المرتاحة وتلك المتشنجة. إنّ الإدراك الجسدي يساعدكم إلى حدّ كبير. قوموا بذلك مدة خمس دقائق على الأقل. لا تحاولوا تغيير أيّ شيء بل راقبوا أحاسيسكم الجسدية فحسب.

- تنفسوا بعمق إلى أن يصل الهواء إلى معدتكم ويملأ الرئتين. ركزوا على فكرة امتلاء جسدكم بأكمله بالقوة الموجودة في الهواء.

- احبسوا أنفاسكم للحظة وتخيلوا أنكم تشحنون الهواء الذي تحبسونه بقوتكم الجسدية التي تشعركم بالارتياح.

- ازفروا وتخيلوا أثناء ذلك أنكم تستخرجون القوة من الهواء وتنشرونها في جميع أنحاء الجسم. حاولوا استخراج التوتر من جسمكم بينما تزفرون.

بإمكانكم تطبيق هذا التمرين وإضافة تمرين آخر إليه وهو إدراك الخوف. ما من تأثير للخوف على المرء إلاّ إذا أحسّ أنّ هذا الشعور جزء من كينونته. عندها، يعتبر المرء أنه يمتلك هذا الخوف وأنّه إحساس منفصل عن شخصيته الحقيقية. لا يتأثر جوهر الإنسان بالخوف بل يشعر بالأحاسيس فحسب. عند فصل شخصيتكم عن الخوف وإدراكه، يفقد هذا الشعور البغيض تأثيره عليكم.

التمرين التالي هو الأكثر فاعلية في هذا الكتاب وفائدته هي الأكبر. تأثير هذا التمرين يمتدّ على مدى الحياة ويساعد على التحكم بالخوف وعلى فصل هذا الإحساس عن شخصيتكم. عندها تتخلصون من المشاعر البغيضة التي تتحرك في نفوسكم يومياً. إنّ هذا التمرين نوع من التأمّل، وإن قمتم بتطبيقه يومياً، فإنكم ستشعرون بتوتر أقل وبقلق ضئيل. عندها تصبحون قادرين على التعامل مع الضغوطات الحياتية والعيش براحة أكبر.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

إدراك الخوف

استرخوا وفكّروا في الجمل التالية. ليس من الضرورة استخدام الكلمات نفسها.

«لديّ جسم، ولكنني منفصل عنه.

أستطيع الشعور بجسمي ورؤيته. لذلك، إنني منفصل عنه».

توقّفوا للحظة وركّزوا بشكل أكبر.

«قد يكون جسمي منهكاً أو قلقاً أو مريضاً أو سليماً، ولكن ما من علاقة لذلك بكينونتي. لديّ جسم ولكنني منفصل عنه».

توقّفوا للحظة أخرى.

«لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها.

بوسعي تحديد رغباتي، وإنني لست مقيّداً بما أستطيع معرفته.

بوسعي إدراك رغباتي ولكنّها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ رغبات ولكنني منفصل عنها».

توقّفوا للحظة أخرى.

«لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها.

إنني أدرك أفكاري ولذلك فهي منفصلة عنّي.

تظهر الأفكار وتزول ولكنها لا تؤثر على كينونتي.

لديّ أفكار ولكنني منفصل عنها».

توقّفوا للحظة أخيرة.

«من أكون؟».





التحكم في العوارض الذهنية للخوف

«الشجاعة تقاوم الخوف وتتحكم فيه

وليست دليلاً على عدم الشعور به»

مارك تواين

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية أننا نكتسب المخاوف الخيالية، وأنّ هناك ما يحثّنا، على اختبارها. عند تغيير طريقة تفكيرنا وعند استغلال مختلف الموارد المتوافرة لدينا، تتقلص فاعلية الدوافع وننسى المخاوف.

كيف يتمّ ذلك؟

سأعرض عليكم تجربة شخصية تعبّر عن العديد من أفكار هذا الكتاب. أثناء تأليفي لهذا الكتاب، كنت أعطي محاضرات في روما عن البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. عند انتهاء هذه المحاضرات، أردت وآندريا الاستمتاع بيومين آخرين من خلال التجوال في المدينة ومراقبة ما فيها من مناظر وأطعمة وميزات أخرى. كنّا نرغب في رؤية المعالم الأثرية كالدرج الإسباني والكولوسيوم والكنائس الرائعة. روما مدينة فريدة من نوعها، ففيها تنوّع مثير للاهتمام. فيها الشوارع الضيّقة والوسخة ذات الأبنية الرديئة الحال وغير الصحية. في المقابل، في هذه المدينة ساحاتٌ وقصور خلاّبة تظهر مستوىً عالياً من الهندسة المعمارية.

من غير المنطقي زيارة روما من دون التوجه إلى أحد أهم المعالم المسيحية أي كنيسة سانت بيتر. أمام هذه الكاتيدرائية ساحةٌ واسعة وجميلة. وصلنا إلى هناك قبل الظهر ولم نتمكن من الإصغاء إلى خطاب البابا الأسبوعي. كانت المقاعد لا تزال مكانها في الساحة عند وصولنا، وتوجهنا مباشرةً إلى الكنيسة لنستغل الوقت المتبقي لدينا والتمتع بما فيها من معالم مثيرة للاهتمام.

الكنيسة بحدّ ذاتها تحفة فنية، إضافةً إلى الصور واللوحات الجدارية والمنحوتات التي تعبّر عن مستوى عالٍ قادرٍ على إذهالكم في كلّ زاوية من الكنيسة. تمّ بناء القبّة الضخمة في العام 1590 وهي ذات هندسة رائعة. نظرنا إلى الأعلى ودقّقنا في القبة أثناء تواجدنا في الكنيسة، ولاحظنا التفاصيل التي بدت مذهلة حتى من الأسفل. انضممنا إلى الزائرين الآخرين للصعود إلى القبة، وكان هؤلاء من جنسيات مختلفة، إذ إنّ أحداً منهم لم يستخدم اللغة الإيطالية.

كان علينا اختيار أحد أمرين، إمّا الصعود على الأقدام أو في المصعد. كانت الطريقة الأقل كلفةً هي الصعود سيراً وكنّا نريد القيام ببعض الحركات الجسدية، فلذلك قررنا صعود السلالم بالرغم من لافتة التحذير التي دُوّن عليها أنّ هناك 300 درجة. انطلقنا بحماس. كانت السلالم دائرية وواسعة في بدايتها، ممّا سمح للجميع بصعودها بارتياح. كان ذلك مسلياً في بادئ الأمر إلى أن تعدينا الـ150 درجة. بعدها، أصبحت المساحة ضيقة.

وصلنا إلى صالة عرض في القسم العلوي من الكنيسة، ولكنّ القبّة بدت بعيدة. إنّ النظر إلى الأسفل جعلني أشعر بالدوار، فابتعدت عن الحافة وانطلقنا محاولين الوصول إلى أعلى السلالم. كانت الدرجات ضيقة للغاية.

ما زاد المسألة سوءاً هو وجود عدّة نوافذ واسعة تطلّ على المدينة. كنّا قد وصلنا إلى علوّ لا بأس به وبدأت أشعر بامتعاض. أحسست وكأنّني في زنزانة على أعلى منحدرٍ صخري، كما أرهقني صعود السلالم. كانت الظروف تثير الإحساس برهاب الخلاء وبرهاب الاحتجاز. لم أكن مرتاحاً بالرغم من أنني لا أعاني من أيٍّ من هذين الرهابين.

تابعت الصعود آملاً في الوصول إلى القبة قريباً. تساءلت عن سبب شعوري بالامتعاض، حيث إنني كنت بأمان ولم يكن هناك من داعٍ للانزعاج.

ما الذي كنت أتخيّله؟ شعرت وكأنني أتسلّق برجاً وأنّ ما من شيء يفصلني عن الحافّة.

شعرت وكأنني أتسلّق سلالم ازداد ضيقها تدريجياً إلى أن أصبح من الصعب المضي إلى الأمام. تخيّلت انهيار السلالم وعدم القدرة على الهروب. تخيّلت هذه الأمور وشعرت وكأنني أمرّ بهذه الظروف.

استخدام مواردي

كان عليّ القيام بشيء ما. فصلت نفسي عن هذه الظروف وأقنعت نفسي بأنني لا أمرّ بها. شعرت عندها بالارتياح وأحسست بسخافة تخيّلاتي. كان قد مضى على وجود الكنيسة هناك مئات السنين ولم يكن من المنطقي أن تنهار في تلك اللحظة. تسلّق آلاف الزائرين هذه السلالم دون حصول أي مشكلة. بدأت التفكير في مسألة أخرى قد تريحني. تذكرت ما حصل معي ذلك اليوم عند شرائنا زجاجاً فينيسياً من ساحة سانت بيتر. كان الزجاج جميلاً للغاية وتخيّلت المكان الأنسب له أي على الطاولة في شقتنا. عند تذكّري الشقة نسيت انزعاجي من السلالم.

بعد ذلك، فكّرت في تجربتي في الطائرة. لقد ركبت الطائرة مئات المرات، ولم يصبني ذلك بالتوتر قط. كنت أشعر بالأمان في الطائرة، وجعلني ذلك أشعر بأنّ توتري هنا وبسبب السلالم أمرٌ غير منطقي.

أثناء تفكيري في ذلك، سمعت أحداً يشتم بصوتٍ عالٍ بعد وقوعه. ذهبت لرؤية ما حصل فوجدت رجلاً قد زلّت قدمه وجلس ليرتاح. سألته إذا كان على ما يرام. كان وجهه شاحباً للغاية. قال لي إنّه بخير وإنّ أصدقاءه ساعدوه، فتركته مكانه ليرتاح.

استمررت في الصعود وأجبرت نفسي على المضي إلى الأمام وبانتباه. اقتربت مني آندريا ووضعت يدها على ذراعي وسألتني إن كنت على ما يرام. أجبتها بأنني بخير، وشعرت بتحسن عندها.

كـمـا أنني لم أكن أرغب في أن يلاحظ الآخـرون أنني خـائف. من المهم بالنسبة إلي أن أبدو أمام الغير شخصاً قوياً يستطيع التسلّق ولا يخاف من الأماكن العالية. إضافة إلى ذلك، أردت الوصول إلى أعلى السلالم وإلى القبة لمعرفة ما هناك من تفاصيل فنية.

وصلنا أخيراً إلى الأعلى وكان ذلك رائعاً، ممّا جعلني أنسى الصعوبة التي مررت بها.

الموارد المستخدمة في تجربتي

عند تحليلي لهذه التجربة، فكرت بالاستراتيجيات التي لجأت إليها للتعامل مع الظروف التي مررت بها.

- كان أوّل الموارد هو الفضول. كنت مهتماً بخوفي فاستطعت إدراكه وتحليله بشكل موضوعي. استطعت فصل نفسي عن هذا الخوف.
- أمّا الاستراتيجية الثانية، فهي المنطق. استطعت إقناع نفسي بأن ما يجري غير منطقي. إن هذه الاستراتيجية فاعلة في حالات الخوف البسيط ولكنّ الأحاسيس القوية لا تتأثر بالمنطق. كما أنّ هذه الاستراتيجية تعتمد على السمع، إذ إنّ المرء يكلّم نفسه عندما يكون مصدر الخوف يعتمد على النظر (التخيّلات). إن صدّق المرء ما يراه في مخيّلته، فإنّ التحدث مع النفس لا يجدي نفعاً.
- التقنية الثالثة هي اكتشاف الاستراتيجية التي كنت أستخدمها لابتكار مصدر الخوف. كنت أتخيّل صوراً ذهنية وأقتنع بأنّها حقيقية. عند فصل نفسي عن هذه التخيّلات توقف شعوري بالخوف، وأصبحت مقتنعاً بأنّها خيالية.
- اعتمدت الاستراتيجية الرابعة على التفكير فيما قد يغيّر أحاسيسي ويجعلني أشعر بالأمان والراحة (كالزجاج الفينيسي).
- الأمر الخامس الذي لجأت إليه هو التفكير في تجربة مماثلة شعرت أثناءها بالارتياح (السفر جواً). كنت أركب الطائرة دون خوف، ممّا أقنعني بعدم ضرورة خوفي الآن.

- الاستراتيجية السادسة هي إلهاء نفسي من خلال الالتفات إلى الرجل الذي زلَّت قدمه. أدّى ذلك إلى توقفي عن التفكير في مسألة خوفي من السلالم. عندما صرخ الرجل، عدت إلى العالم الحقيقي ونسيت تخيّلاتي.
- أمّا التقنية السابعة، فكانت الانتباه إلى مشكلات شخص آخر، ممّا أعادني إلى الحياة الواقعية ودفعني إلى التفكير فيما يحصل. إنّ قلقي حيال الرجل الآخر ساعدني على نسيان خوفي الشخصي.
- الاستراتيجية الثامنة كانت أهمية الانطباع الذي أتركه عند الآخرين. لم أكن ارغب في أن يعتبروني إنساناً يخاف في موقف مماثل.
- تاسع الاستراتيجيات هو تجنب عواقب الاستسلام إلى المخاوف. لم أكن أرغب في الشعور بالإحراج ولذلك تابعت الصعود.
- الاستراتيجية الأخيرة هي الرغبة في الوصول إلى الهدف. كنت أرغب في رؤية أعلى القبة.

كانت هذه الموارد فاعلة في الحيلولة دون استسلامي إلى الخوف. إن حصل ذلك، كنت سأعزّز خوفي من الأماكن العالية والضيقة، ولأصبح التخلّص من ذلك صعباً للغاية.

استراتيجيات للتخلّص من المخاوف

1- الفضول: حاولوا استكشاف خوفكم ومعرفة ما يجري داخلكم.

2- المنطق: أقنعوا أنفسكم بأنّ الخوف غير منطقي.

3- الاستراتيجية الذهنية: اكتشفوا كيفية ابتكاركم لمصدر الخوف من خلال إدراككم للتخيّلات الذهنية. افصلوا أنفسكم عن هذه التخيّلات وقيّموها بشكل موضوعي. بعدها، قوموا بتحليل الموقف.

4- تغيير الأحاسيس: فكّروا في أمور أخرى.

5- التفكير في تجارب مماثلة غير مخيفة: ما الذي جعل من تلك التجارب غير مثيرة للخوف؟ كيف تستطيعون تطبيق ذلك في التجربة الحالية؟

6- إلهاء النفس: ركّزوا على أمر آخر لا علاقة له بالموقف المخيف.

7- القلق حيال الآخرين: التفتوا إلى مشكلة شخص آخر.

8- الانطباع الذاتي: هل تعتبرون أنكم أشخاص يخافون في ظروف مماثلة؟

9- تجنّب العواقب: تجنّبوا العواقب البغيضة للاستسلام إلى الخوف.

10- الهدف: فكّروا فيما تريدون تحقيقه وصمّموا على الوصول إليه.

تشكّل هذه الاستراتيجيات عوناً شديد الأهمية للتخلّص من المخاوف، ولكن الشرط الأساسي لفاعليتها هو رغبتكم في زوال هذه المخاوف.

أنواع الموارد

لهذه الاستراتيجيات خمسة أنواع.

تغيير حالتكم النفسية

الفضول شديد الأهمية. قد تشعرون بالفضول حيال خوفكم. اهتمامكم بحالتكم النفسية ومشاعركم يساعدكم إلى حد كبير. أولاً، يتمّ استبدال الخوف بالفضول. ثانياً، وكما عرض الفصل الثاني، فإنّ إدراك المشاعر يساعد على تبدّدها. عند شعوركم بالفضول، تستطيعون فصل الخوف عن كيانكم، ممّا يعمل على التغلب على هذا الإحساس.

استطعت تغيير حالتي النفسية من خلال التفكير في أمر آخر يشعرني بالسعادة أو الأمان. إنّ هذا جزء من البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، وهو من أهم السبل للتخلص من الخوف.

أقدم لكم تمرينًا يساعدكم على هذه المسألة.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

تغيير الحالة النفسية

1- اختاروا الحالة النفسية التي ترغبون فيها، كالأمان أو الهدوء أو الراحة.

2- تذكّروا تجربة سابقة أدّت إلى هذه المشاعر. عليكم استغلال هذه التجربة الماضية في الحاضر.

عند اختيار التجربة الماضية، تخيّلوا العودة إليها وتذكّروا جميع حيثياتها بوضوح. إن لم تستطيعوا تذكّر أي تجربة، عليكم أن تجلسوا في مكان هادئ ومريح وتخيّل تجربة مماثلة أو تطبيق تمارين الاسترخاء (التي سبق بيانها).

3- عند تذكّر التجربة:

- اختاروا كلمة أو جملة متصلة بتلك الحالة (إنني أشعر بالأمان).
- اختاروا شيئاً ترونه عادةً في أيّ موقف مخيف أو تذكروا مسألة مخيفة أو رمزاً مثيراً للخوف.
- اختاروا حركةً جسدية تستطيعون القيام بها بسهولة كالزفير ببطء.

4- أخرجوا أنفاسكم من تلك الحالة وأدركوا كل ما يحيط بكم.

5- قيّموا ما اخترتموه من كلمات وحركات وما إلى ذلك.

تفوّهوا بالجملة وانظروا إلى العامل البصري (وتخيلوه إن كان من الصعب رؤيته) وقوموا بالحركة الجسدية التي اخترتموها.

لاحظوا شعوركم بالأمان والراحة.

إن لم يتكلّل ذلك بالنجاح، عودوا إلى الخطوة الثالثة. حاولوا عيش الحالة بعمق وتذكروا التجربة الماضية بتفاصيلها السمعية والبصرية وحسّوا بالمشاعر نفسها. حاولوا القيام بذلك بأكبر درجة من العمق. بعد ذلك، تابعوا التمرين.

عند تقييم هذه الأمور والوصول إلى أنّها فاعلة، تمرّنوا على ذلك. ما من فائدة من هذه الاستراتيجية إلاّ إذا تمرّنتم عليها واعتدتم على استعمالها.

كرّروها حوالى عشرين مرة. كلّما ازداد تكرار التمرين، أصبح أمراً سهلاً وعادياً بالنسبة إليكم.

إن أردتم أن تساعدكم الاستراتيجية للتخلص من خوف محدد، كالخوف من ركوب الطائرة، فعليكم عندها تمرين ركوب الطائرة وتطبيق هذا التمرين. يساعدكم ذلك في كل مرة تركبون الطائرة في المستقبل.

إنّ هذا التمرين ذهني، ويعتمد على ترتيب الصور والأصوات والأحاسيس. الغاية من هذا التمرين هو تحسّن حالتكم النفسية. عند تذكّر تجربة ماضية، يعيد المرء تعلّم الأمور ويستخدم استراتيجية ذهنية تهدف إلى التخلص ممّا كان يدفعه إلى تخيّل الخوف. عندها، تصبح هناك تجربة جديدة لا تؤدي إلى أيّ شعور بالخوف.

الإلهاء

يؤدي الإلهاء إلى توقف الشعور الذي يخالجكم من خلال التفات المرء إلى شيء آخر. لا يستطيع المرء مفاجأة نفسه ونقل انتباهه إلى شيء آخر، ولكنّ الآخرين قادرون على المساعدة من خلال التحدث إليه ولفت انتباهه.

بوسعكم القيام بذلك عبر ثلاث طرق:

- بصرياً، من خلال رؤية شيء مثير للاهتمام أو مفاجئ.
- سمعياً، من خلال الإصغاء إلى صوت ما أو موسيقى معينة.
- جسدياً، من خلال لمس شيء ما.

يمكنكم مساعدة الآخرين المصابين بالخوف من خلال لفت انتباههم.

التحدث إلى النفس

بإمكانكم تحليل المسائل وإقناع أنفسكم أنه لا داعي للخوف. استخدموا نبرة صوت مريحة وهادئة. الجؤوا إلى العبارات الإيجابية. عند قول: «لا تخف»، إنّكم

تركـزون على الخـوف. من الأفـضل قـول: «أسـتطيع أن أهدأ» أو «اهدأ» (بنبـرة صوت هادئة). فلتتمـاشى نبرة الصوت مع الشعور الذي ترغبـون فيـه. من المفيد في بعض الحالات تكرار كلمـة «هدوء» أو «استـرخِ». إنّ التفـوّه بهذه الكلمات أمـر فاعل ويساعد على تهدئة النفس.

القيم

القيم فاعلة للغاية عند محاولـة التخلص من الخوف. عندما يعاني أي شخص من الأشـخـاص من مـشكلة، وخـصوصـاً من نحبّ منهم، فإننا ننسى عندها جـمـيع مخاوفنا لمساعدتهم. بعد ذلك نتذكّر ما قمنا به ويصعب علينا تصديق ذلك.

كما هناك إحساس بأننا أنجزنا أمراً مهماً عند القيام بذلك. عند مواجهة الخطر الحقيقي، يستطيع متسلقو الجبال أو المستكشفون التغلّب على الخوف لأنّهم يرغبون في الوصول إلى هدفهم الذي يعتبرونه شديد الأهمية.

أخيراً، قد تبدؤون بالتساؤل إن كنتم أشخاصاً يشعرون بالخوف ويعتبرون عدم الإحساس بذلك أمراً مهماً.

الاستراتيجيات الذهنية

لجـأت في الكنيسـة إلى مـا تطرّق إليـه الفـصل السـادس. وجـدت الصـور والأصوات التي كنت أتخيّلها وفصلت نفسي عنها. استبدلتها بالصور والأصوات الخاصة بي والتي تريحني والتفت إلى من حولي. عند قيامكم بذلك، لن يستمر انتباهكم مصوّباً نحو هذه التخيّلات. إنّ انتباهكم إليها هو ما يجعلها شديدة التأثير عليكم.

إنّ التحرّر من الخوف يعتمد على ما تقرّرون الالتفات إليه.





تحرير النفس من المخاوف الاجتماعية

«المجتمع كمياه البحر، فمن السهل السباحة فيها ولكن

من الصعب ابتلاعها»

أرثر سترينغير

إنّ الراحة النفسية تشير إلى قدرة المرء على اعتبار المخاوف الاجتماعية خياراً غير مفروض على الجميع. إنّ هذه المخاوف تؤدي إلى الشعور بالقلق، ولن يزول هذا الإحساس إلاّ إذا تمّ التحكم في الأسباب الرئيسة له، وكثيراً ما تكون هذه الجذور اجتماعية ومبنية على أفكار خاطئة نتعلمها من محيطنا.

كابوس المخاوف الاجتماعية

تشبه هذه المخاوف الأفعوان الخرافي ذا التسعة رؤوس. وفقاً إلى الأسطورة اليونانية، فإنّ هذا الأفعوان كان يعيش في المستنقعات قرب مدينة ليرنيا. كان يشبه التنين وكانت له تسعة رؤوس. إن قتل هذا الأفعوان يتطلّب قطع كلّ رؤوسه، ولكن قطع أيّ من الرؤوس يؤدي إلى نمو رأسين آخرين في مكانه. كان من الصعب إلحاق الأذى بأحد هذه الرؤوس عند استخدام جميع الأسلحة. كان هذا الأفعوان يأتي إلى المدينة ويرعب السكان بين حين وآخر، وكان يأكل الناس والمواشي.

بعدها، لفت هذا الأفعوان نظر هرقل، وأراد البطل قطع رؤوس الأفعوان ولكنّه أدرك مع الوقت أنّ ذلك يزيد المسألة تعقيداً. لذلك، طلب من صديقه أيولوس أن يكوي العنق كلّما قطع أحد الرؤوس، ممّا أوقف النمو. بعد معركة طويلة وبطولية، استطاع هرقل قطع الرؤوس إلاّ واحداً منها. عندها، ضربه هرقل وقطعه ودفنه تحت صخرة كبيرة.

إنّ المخاوف الخيالية تشبه رؤوس الأفعوان. يجب قطعها ولكن على المرء أن يوقف الأفكار الخاطئة أيضاً، تلك التي تعتبر أساس هذا الخوف. عندها، يتم منع المخاوف من الظهور مجدداً.

قطع رؤوس الأفعوان

يعرض هذا الكتاب أساليب عديدة للتخلص من الخوف، وتعتمد هذه الأساليب على البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. لجميع الاستراتيجيات المقترحة ثلاث نقاط مشتركة:

- إدراك الخوف الخيالي وتأثيره علينا.
- إدراك الهدف من هذا الخوف وتذكّره باستمرار.
- تغيير الاستراتيجية التي تولّد الخوف.

ما الأفكار الاجتماعية الخاطئة التي تولّد عدداً كبيراً من المخاوف؟ ما الذي يزيد من هذه المخاوف (الرؤوس)؟

ينمو الرأس الأول نتيجةً للوم المرء نفسه والآخرين. إنّ ذلك يشير إلى خوف المرء من عواقب اكتشاف الآخرين لحقيقته. إنّ المطلوب للتخلص من ذلك هو المسؤولية. على المرء تحمّل مسؤولية ما يقوم به وتغيير ما يستطيع تبديله. ما أدّى إلى هذا الظرف هو مزيج من تأثير الآخرين والأحداث المحيطة بالإنسان. ما من أحد يجب لومه على ذلك.

- **الرأس الثاني هو وليد الكم الهائل من المعلومات،** إذ إنّ ذلك يمنع المرء من استخدام المعلومات التي يحتاج إليها لتقييم الظرف وتحديد إمكانية وجود ما

يدعو إلى الخوف. لذلك، على المرء أن يطرح الكثير من الأسئلة الدقيقة والواضحة التي تهدف إلى الوصول إلى إجابات محددة.

- **الرأس الثالث هو ضغط الوقت.** عندها، يرتفع مستوى التوتر والقلق. ما يحتاج إليه المرء في هذه الحالة هو التخطيط بشكل واضح يسمح بتنفيذ كلّ ما هو مطلوب منه دون الشعور بأيّ ضغط. عندها، تصبح المسألة محفّزة أكثر من كونها مخيفة.

- **الرأس الرابع هو الخوف من المستقبل.** المستقبل غير موجود ويبتكره الإنسان ممّا يقوم به في الحاضر. إنّ الخوف من المستقبل هو خوف خيالي، والتخلص منه لا يتمّ من دون خطة واضحة وهدف محدّد. يقوم المرء بما بوسعه ويسعى للحصول على المساعدة اللازمة عند الحاجة. من الصعب حلّ جميع المشاكل على انفراد، وعلى المرء اللجوء إلى الآخرين.

- **الرأس الخامس هو وفرة الخيارات.** عندها، يزداد ارتباك المرء وقد يخشى أن يفوّت خياراً مهماً. عندها، يشعر الإنسان بالضعف ويغدو غير قادر على التصرف. ما يجب فعله في هذه الحالة هو التوازن واختيار أفضل ما هو متوفر.

- **الرأس السادس هو التغيير.** من الصعب منع التغيير من الحصول ولكن المرء قادر على التحكم في مرحلة الانتقال التي كثيراً ما تسمح للتغيير بإخافتنا.

- **الرأس السابع هو التركيز على تحقيق الأهداف.** إنّ الخوف من الفشل أمر محتّم في هذه الحالة، وأفضل ما يمكن القيام به في هذه الحالة هو التركيز على تحديد هوية المرء وما هو قادر على تحقيقه. على المرء أن يفهم أنّ شخصيته تتعدّى ما يقوم به، وأنّ جميع ما يحققه المرء نتيجةٌ لجهده الخاص، ولذلك فإنّ كيانه أهم من هذه الإنجازات. عند الالتفات إلى هذه المسألة، يصبح بوسع الإنسان الحصول على السعادة من الحياة، والاستمتاع بما يتخذه من خطوات قبل الوصول إلى الهدف. لذلك، تغدو السعادة غير مبنيّة على تحقيق الهدف فحسب بل على المسألة بأكملها.

- **الرأس الثامن هو ثقة النفس الضعيفة**. عندما يعتقد المرء أنّه غير قادر على تحقيق الأهداف الصعبة المنال، يصبح خائفاً من المحاولة، ممّا يحول دون وصوله إلى ما هو قادر على تحقيقه. ما على المرء القيام به في هذه الحالة هو إدراك أنّه قادر على الوصول إلى أعلى المستويات، وذلك يؤدي إلى إدراكه بأنّه أهمّ مما كان يظن في السابق.

- **الرأس التاسع هو الخسارة**. يمكننا اعتبار هذا الرأس هو الأخير الذي يصعب قتله بشكل كامل والذي يجب دفنه. الخسارة جزء من الحياة. هناك مسائل نختار الابتعاد عنها، وهناك ما يُفرض علينا هجره. كثيراً ما نعاني من الخسارة، خصوصاً عندما يكون ما خسرناه أمراً شديد الأهمية بالنسبة إلينا.

الحياة في اللحظة الحالية

لا يجب السماح للخسارة بالتغلب علينا لأننا أكثر قيمةً من أي شيء نملكه أو نفكر فيه أو نحزن عليه. لا يمكننا التحكم في مجرى الأحداث ولكننا قادرون على التحكم بردّة فعلنا عند حصولها. لا يمكننا التحكم في العالم الخارجي ولكننا نستطيع التحكم في خياراتنا في هذا العالم. من الصعب أن نعرف أنفسنا بشكل كامل لأنّ شخصياتنا تتعدّى ما نستطيع إدراكه، بإمكاننا اختبار المآسي والمحبة والسعادة والكراهية، ولكلّ ما نراه من حولنا انعكاس لداخلنا. إننا جزء من العالم، ولا نستطيع فصل أنفسنا عن هذا العالم.



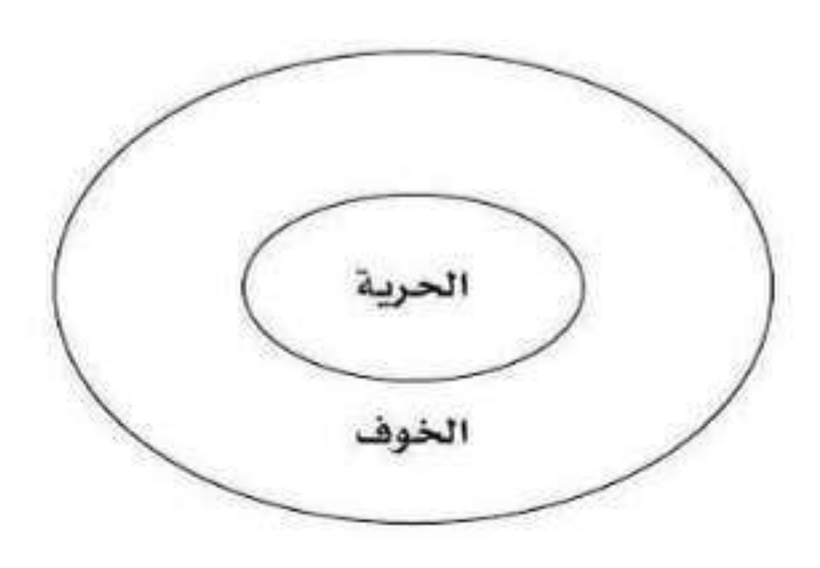


الراحة النفسية في الحاضر

«تعلّم من تجاربك الماضية، عش لحاضرك وتفاءل بغدك»

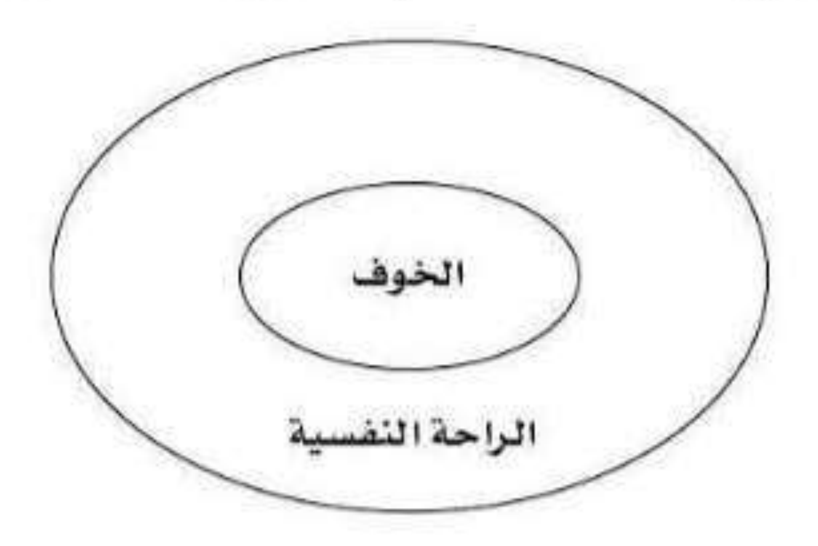
ألبرت أينشتاين

يرغب جميعنا في الراحة النفسية وفي التحرّر من الخوف. الخوف الأساسي موجود دائماً لحمايتنا، ولكن الكثير من الناس يعيشون والخوف يحيط بهم من جميع الجهات: الخوف من المجازفة، الخوف من الفشل، الخوف من الأقوياء والخوف من الخسارة. يعيش هؤلاء داخل عازل هو الخوف، ممّا يحول دون شعورهم بالسعادة.



الحياة المليئة بالخوف

عليكم التحكم في هذا الخوف وعدم السماح له بالسيطرة عليكم وتقييدكم.



العيش من دون خوف

عندما تزول المخاوف من حياتكم، تعيشونها مستمتعين بالراحة النفسية. إنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة تمنحكم الفرصة لاختيار ما تريدون الشعور به. تحتاجون إلى تنوّع من الأحاسيس، وحتى البغيضة منها كالحزن والغضب لجميع هذه المشاعر هدفٌ معين. بإمكانكم أن تقرروا إيقاف بعضها وبوسعكم الإحساس بتلك التي تقررون اختبارها.

لن تتحرروا قط من الخوف الحقيقي، ولن ترغبوا في ذلك. الخوف الحقيقي غريزة وردة فعل بيولوجية تحافظ على الأمان وتمنحكم القدرة على اتخاذ الخطوات اللازمة أو الهروب.

تشير الراحة النفسية إلى عدم شعوركم بالقلق. لن تعانوا من الأرق وأنتم تفكرون في عائلتكم وفي المال والعمل والفواتير أو أي شيء آخر. جميع هذه المسائل شديدة الأهمية ولكن القلق حيالها لن يحلّ أي شيء. ما عليكم القيام به هو تحديد الهدف والخطة المناسبة للوصول إليه. ليس نجاح هذه الخطة أمراً محتماً ولكنّ تنفيذها يعني أنكم قمتم بما بوسعكم.

تشير الراحة النفسية إلى عدم سيطرة الخوف الخيالي عليكم. عندها تستطيعون اكتشاف مواهبكم الحقيقية، فالخوف يحول دون محاولة القيام بالكثير من النشاطات الرائعة.

ما الذي قد تفعلونه إن اكتشفتم أنّ الفشل مستحيل؟

ما أهمية هذه المسائل؟

هل يمنعكم الخوف من الفشل من القيام بالكثير من الأمور؟

الفرص

تمنحكم الراحة النفسية المزيد من الفرص التي حرمتكم المخاوف منها. لا يعرف المرء ما قد يكون متاحاً له إن لم يقم بمحاولات عديدة. إنّ التحرّر من الخوف يساعد الإنسان على فهم نفسه بطريقة واقعية. عندها يدرك المرء حدوده لأنّه لن يخاف من اختبارها. يعرف عندها ما يحبّه وما لا يحبّه. عندها، يعيش الإنسان وفقاً لطبيعته ولميوله ممّا يجعله قادراً على الارتباط وعلى اتخاذ القرارات.

الشجاعة

إنّ الطريقة الوحيدة للتغلب على الخوف هي اتخاذ الخطوات المناسبة. التصرف بشجاعة مسألة مهمة، والشجاعة صفة غير غامضة. إنّها صفة تتمتع بها الأفعال التي تواجه الخوف وتتغلب عليه.

لقد تعلّمت في المدن الخطيرة أنّ من الضروري النظر في عيني الأشخاص الذين يلحقون بكم. عندها، يدركون أنكم قد رأيتموهم. قد تكونون خائفين منهم ولكنكم تواجهونهم بالرغم من ذلك. إنّ ذلك يحافظ على شعوركم بالأمان، وهو أكثر فاعلية من تجاهل الخطر المحتمل.

الشجاعة تساعد على الشعور بالخوف واتخاذ الخطوات رغم ذلك. الشجاعة هي صلة الوصل بين الخوف والفعل. إنّ الخيال من أهم المواهب الإنسانية على أن الشجاعة سيف ذو حدّين. يمكننا تخيّل مسائل مخيفة أو مستقبلاً مرعباً. تعمل الشجاعة على تخيّل مستقبل باهر والتجاوب مع المستقبل السيئ. بالرغم من أنّ عنوان الكتاب متعلّقٌ بالخوف، إلاّ أنه كتاب عن الشجاعة.

أخيراً، هناك تمرين في الجزء الأول من الكتاب (ص 55) تحت عنوان «ممّا تخافون». إليكم هذا التمرين الأخير الذي ينهي الموضوع. عند إتمامه، قارنوا النتائج بتلك التابعة إلى التمرين الأول والتفتوا إلى التغييرات. حاولوا القيام بذلك. ممّا تخافون؟

تمرين لتحرير النفس من الخوف

ممّ تخافون؟

ما الأمور التي طالما خفتم منها والتي تخلّصتم منها؟

دوّنوا لائحة على الجهة اليسرى لورقة فيها كل ما كنتم تخافون منه وتغلبتم على خوفكم منه.

على الجهة اليمنى، دوّنوا لائحة عن السبب الذي أدى إلى تخلصكم من الخوف من هذه الأشياء.

دوّنوا معلومات عن حادث معيّن قد ساعدكم على التغلب على الخوف.

قارنوا الإجابات بتلك التابعة إلى الصفحة 55.





البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة

لقد تطرّقنا في هذا الكتاب إلى الخوف وكيفية الشعور به ذهنياً من خلال الصور والأصوات والأحاسيس.

يفترض أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة أنّنا نفكر وفقاً لتفاصيل ذهنية كالصور والأصوات والأحاسيس والروائح والمذاقات. تدلّ هذه التفاصيل على ما يجري في ذهننا أثناء التجارب الحسيّة، وهذا ما يسمّى بالأنظمة التمثيلية وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة. إنّ الحواس تختبر العالم، ويتمّ ترجمة هذه التجارب ذهنياً. إنّ هذا التمثيل الذهني شديد التأثير على الإنسان، إذ إنّه يحدّد ردّات فعلنا مهما كانت طبيعة التجربة. لذلك، فإنّ البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة تسعى إلى تغيير وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا.

لجميع ما تختبره حواسنا في محيطنا عناصر أكثر بساطةً كالمساحة والاتجاه. قد تكون الأصوات عالية أو خافتة، والصور فاتحة الألوان أو غامقة. قد تكون الأحاسيس شغوفة أو باردة. إنّ هذه الصفات المتعلقة بما نختبره بواسطة حواسنا هي ما تسمّى، وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، بالشكليات الثانوية. بالإمكان وصف جميع الصور الذهنية كشكليات بصرية والأصوات سمعية والمشاعر حسيّة. إنّ هذه الشكليات جزء أساسي من وجهة نظرنا المتعلقة بتجاربنا الحسيّة.

إليكم لائحة من الشكليات التي تم استخدامها في تمارين هذا الكتاب. لمزيد من التفاصيل المتعلقة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، بوسعكم الاطلاع على كتاب التمارين الخاص بهذا الأسلوب التحليلي والمذكور في لائحة المراجع.

الشكليات الثانوية البصرية:

- اللون - ملون أم أبيض وأسود؟
- الحدود - محدود أم غير محدود؟
- العمق - ثنائي أم ثلاثي الأبعاد؟
- الموقع - على الجهة اليمنى أم اليسرى، فوق أم تحت؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- حدة اللون - فاتح أم غامق؟
- تناقض الألوان - قوي أم ضئيل؟
- الوضوح - واضح أم غير واضح؟
- الحركة - ثابت أم قليل الحركة أم مرتجّ؟
- السرعة - سريع أم بطيء؟
- العدد - صورة واحدة أم مزدوجة أم متعددة؟
- الحجم - كبير أم صغير؟

الشكليات الثانوية السمعية

- شفهي أم غير شفهي - كلمات أم أصوات؟
- النظام الصوتي - مجسّم أم مفرد؟
- الصوت - عالٍ أم خافت؟
- النبرة - ناعمة أم قاسية؟
- الاتجاه - من الأعلى أم الأسفل أم اليسار أم اليمين؟
- البعد - بعيد أم قريب؟
- المدة - متقطع أم متواصل؟

- السرعة - سريع أم بطيء؟
- الوضوح - واضح أم مكتوم؟
- الطبقة - عالية أم منخفضة؟

الشكليات الثانوية الحركية والحسية

تشمل هذه الشكليات:

- التوازن الجسدي.
- إدراك الجسد.
- اللمس.

قد تكون الأحاسيس:

- أساسية (المشاعر الجسدية)
- ما ورائية (الإحساس بأشياء أخرى)

من هذه الشكليات الحركية والحسية:

- الموقع - في الجسم.
- الشدة - عالية أم منخفضة؟
- الضغط - قوي أم ضئيل؟
- المدى - كبير أم صغير؟
- الملمس -قاسٍ أم ناعم؟
- الوزن - خفيف أم ثقيل؟
- الحرارة - ساخن أم بارد؟
- المدة - طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الشكل - التناسق.
- الحركة - ثابت أم متحرك؟

الشكليات الثانوية الذوقية

- الموقع - المكان في الجسم.

- الحدة – مرتفعة أم منخفضة؟
- المدى – كبير أم صغير؟
- الحرارة – ساخن أم بارد؟
- المدة – طويلة أم قصيرة، مستمرة أم متقطعة؟
- الحركة – ثابت أم متحرك؟
- النوعية – حاد أم حلو؟



معلومات عن المؤلف

• جوزيف أوكونور

جوزيف أوكونور كاتبٌ ومدرّبٌ واستاذٌ ومستشارٌ له شهرة واسعة حول العالم. يعلّم جوزيف البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة ولديه مؤلفات عديدة متعلقة بالتنظيم الذهني. لديه 16 كتاباً تمت ترجمتها إلى 25 لغة. كتابه الأول نُشر تحت عنوان «تعريف البرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة»، وهو من الكتب الأكثر مبيعاً في العالم، خصوصاً أنّه أساسي يستخدم منذ 14 سنة لتعريف القارئ إلى هذا الأسلوب التحليلي.

تتم دعوة جوزيف إلى جميع أقطار العالم للإشراف على دورات تدريبية ولخدماته الاستشارية. إنّه أوّل من قام بمحاضرات خاصة بالبرمجة الذهنية للتجارب الحسية في تشيلي، حيث حلّ ضيفاً على مؤتمر خاص حضره مجلس الشيوخ التشيلي، إضافةً إلى رجال الأعمال ومرشح للرئاسة التشيلية. أشرف جوزيف على دورات تدريبية في أوروبا وأميركا الشمالية والجنوبية، وآسيا ونيوزيلندة. تم منحه جائزة من معهد سنغافورة الوطني لعمله التدريبي والاستشاري في العالم 1996.

يقطن جوزيف في ساو باولو، البرازيل.
بوسعكم الاتصال على البريد الإلكتروني:
joseph@lambentdobrasil.com

• لامبينت دو برازيل

أسّس جوزيف أوكونور وآندريا لايجيز لامبينت دو برازيل في ساو باولو، البرازيل. الشركة متخصصة في تأمين الخدمات التدريبية والاستشارية، خصوصاً في البرمجة الذهنية للتجارب الحسية، ويتمّ تأمين هذه الخدمات إلى الأفراد والشركات.

قامت الشركة بتأسيس الجمعية البرازيلية للتدريب والجمعية المكسيكية للتدريب. ولقد قامت أيضاً بتأمين الخدمات التدريبية في المملكة المتحدة، حيث تمّ منح الشهادة الأولى الخاصة بهذا الأسلوب التحليلي في جامعة ديربي.

للاطلاع على مزيد من المعلومات، يمكنكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.lamentdobrasil.com أو الاتصال بالشركة عبر البريد الإلكتروني: info@lamentdobrasil.com

• الجمعية الدولية للتدريب

تتألف الجمعية من مجموعة مدربين متخصصين وحائزين على شهادات تدريبية. يصل عدد هؤلاء إلى 600 مدرّب في 23 بلداً.

تمّ تأسيس الجمعية من قبل جوزيف أوكونور وآندريا لايجيز. الجمعية ملتزمة ومصممة على تأمين أعلى المستويات التدريبية مع احترامها لأخلاقيات المهنة.

لمزيد من المعلومات، بإمكانكم التوجه إلى الصفحة الإلكترونية www.internationalcoodingcommunity.comأو الاتصال بالجمعية على البريد الإلكتروني: .info@internationalcoodingcommunity.com



المراجع

المقدمة

For September 11th archives, see: www.nytimes.com

• الفصل الأول

For the phobia pattern see Joseph O'Connor (2000) *The NLP Work Book*, Thorsons, p. 107.

• الفصل الثاني

For information on learned helplessness, see C. Peterson, S. Maier, & M.E.P. Seligman (1993) *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford University Press.

For a general consideration of social fears, see Joanna Bourke (2005) *Fear: A Cultural History*, Virago.

• الفصل الثالث

A useful resource for children's fears is at http://www.childdevelopmentinfo.com/disorders/fears.htm

Six Flags Magic Mountain Rollercoaster: www.sixflags.com/parks/magicmountain/index.asp

• الفصل الرابع

The Bene Gesserit litany is from Frank Herbert (1971) *Dune*, Simon & Schuster.

• الفصل الخامس

T. Cottle (1967) "The circles test, an investigation of perception of temporal relatedness and dominance," *Journal of Projective Technique and Personality Assessments*, No. 31, pp 58–71.

For NLP material on PTSD (post-traumatic stress disorder) see Dr. D. Muss (1991) *The Trauma Trap*, Doubleday; R. Bolstad (2002) *RESOLVE: A New Model of Therapy*, Crown House.

For more details on stress and worry from the NLP viewpoint see Joseph O'Connor & Ian McDermott (1997) *NLP and Health*, Thorsons.

• الفصل السادس

The anxiety and panic internet resource:
http://www.algy.com/anxiety/relax.html

Perceptual positions first came to NLP through the work of John Grinder and Judith de Lozier, see John Grinder & Judith De Lozier (1992) *Turtles All the Way Down*, Grinder De Lozier.

Hong Kong Two International Finance Centre:
www.skyscraperpicture.com/2ifc.htm

• الفصل السابع

Information on W.H. Auden: www.audensociety.org/

Forbes magazine: www.forbes.com/forbes

Mercer quality of life survey:
www.mercerhr.com/pressrelease/details.jhtml/dynamic/idContent/1128760

Information about São Paulo:
http://www.embratur.gov.br/en/cidade/ver.asp?servicoId=63&id=386
http://anhembi.terra.com.br/turismo/eng/

For ideas on the area of influence and area of concern and the link to health, see J. Marx (1980) "Coronary artery spasms and heart disease," *Science*, No. 208, pp 1127–30.

Stress management resources: http://stress.about.com/cs/relaxation/

• الفصل الثامن

For an excellent book on time management see Mark Forster (1999) *How to Get Everything Done*, Hodder and Stoughton.

Googlewhacking: www.googlewhack.com/

Research on happiness, see P. Brickman (1975) "Adaptatic determinants of satisfaction with equal or unequal outco tributions in skill and change situations," *Journal of Person. Social Psychology*, No. 32, pp 191–8.

Choice, maximizers, and satisfiers, see David G. Myers of Hope and Robert E Lane of Yale University, www.sciam.com, Apr

• الفصل التاسع

Perfectionism

To understand cultural differences see Fons Trompenaars *Riding the Waves of Culture*, Nicholas Brealey Publishing.

For an interesting overview of motivation through achievem http://www.cultsock.ndirect.co.uk/MUHome/cshtml/psy/mot

For Maxwell's ideas on blame see http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/07852743(torise-20/

For a great book performance anxiety see Eloise Ristad (*Soprano on Her Head*, Real People Press.

For public speaking and presentation skills see Joseph O'C John Seymour (1994) *Training with NLP*, Thorsons; Rober (2000) *How to Run Seminars and Workshops*, McGraw-H Bradbury (2000) *Successful Presentation Skills*, Kogan Pag

• الفصل العاشر

For metaprogram patterns see Shelle Rose Charvet (1997) *Change Minds*, Kendall-Hunt.

For a more general treatment of change see Paul Watslawi *Change*, WW Norton; James Claiborn (1998) *The Hab Workbook*, Simon and Schuster.

A good guide to Brazil: http://www.lonelyplanet.com/destinations/south_ameri

Jonathan Swift (1995) *Gulliver's Travels*, Signet Classic.

For coaching in transition see Joseph O'Connor & Anc (2004) *Coaching with NLP*, Thorsons.

• الفصل الحادي عشر

For information on the Darwin awards, see www.darwinawards.com

• الفصل الثاني عشر

For the best overview of risk, see Peter L Bernstein (1996) *Against the Gods*, John Wiley & Sons.

Daniel Kahneman & Amos Tversky (1984) "Choices, values and frames," *American Psychologist*, Vol. 39, No. 4, pp 342–7.

• الفصل الثالث عشر

For research on rapport see William Condon (1982) "Cultural Microrhythms," in M Davis (ed.), *Interaction Rhythms: Periodicity in Communicative Behavior*, Human Sciences Press; Howard Friedman & Ronald Riggio (1981) "The effect of individual differences in nonverbal expressiveness on transmission of emotion," *Journal of Nonverbal Behaviour*, Vol. 6.

For cross-cultural body language see Desmond Morris (1994) *Body Talk: A World Guide to Gestures*, Jonathon Cape.

For personal safety and danger signs see Gavin de Becker (1997) *The Gift of Fear*, Little Brown.

• الفصل الرابع عشر

For metaprogram patterns on trust see Shelle Rose Charvet (1997) *Words that Change Minds*, Kendall-Hunt.

For an interesting article on intuition, see http://www.fastcompany.com/online/38/klein.html

• الفصل الخامس عشر

The best approach to self-esteem in NLP is Steve Andreas (2002) *Transforming Your Self: Reinventing Who You Want to Be*, Real People Press.

• الفصل السادس عشر

For details of the Alexander technique see
www.Alexandertechnique.com
Society of the teachers of the Alexander technique:
www.stat.org.uk
For witnessing and spirituality see Ken Wilber (1998) *The Essential Ken Wilber*, Shambhala; Thomas Leonard & Michael Murphy (1995) *The Life We Are Given*, Penguin.
For relaxation resources see Martha Davis (1997) *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, HarperCollins.
For a comprehensive list of relaxation CDs and tapes, see
http://www.relaxation.clara.net/

• الفصل السابع عشر

About St. Peter's Church, Rome:
http://www.roma2000.it/zschpiet.html
http://www.twenj.com/rometour1.htm

• الفصل الثامن عشر

The Hydra: http://www.pantheon.org/articles/h/hydra.html
For an interesting approach to emotional freedom, see Peter Levine (1997) *Waking the Tiger*, North Atlantic Books.

• الفصل التاسع عشر

Read Ken Wilber (1991) *Grace and Grit*, Newleaf Publishing.




9786035404600